LIDIA PEYCHAUX
ACESSANDO O HEMISFÉRIO
DIREITO DO CÉREBRO

Lidia Peychaux

Acessando o Hemisfério Direito do Cérebro

A Arte Como Ferramenta Para Desenvolver a Criatividade

Rio de Janeiro

2003

Sumário

Agradecimentos

A meu mestre khristian Paterhan, filósofo e escritor, Diretor do IDHI – Instituto para o Desenvolvimento Humano Integral – do qual sou membro há doze anos. Sem a sua orientação, esse trabalho não existiria. Aos membros do instituto, meus irmãos, que sempre me apoiaram em todos os meus projetos. Um reconhecimento especial ao Dr. Roger Sperry e sua equipe pelo aporte fundamental de sua descoberta científica, assim como, a Dra. Betty Edwards pela sua valiosa aplicação. À Dra. Laura Mello Machado, psicóloga-clínica, com mestrado em envelhecimento, Vice-diretora e coordenadora do Instituto de Gerontologia da Universidade Candido Mendes (Ipanema, Rio de Janeiro) e à terapeuta ocupacional e especializada em Gerontologia Paula Travassos coordenadora do mesmo Instituto, por terem apoiado e contribuído para o nosso trabalho; à Dra. Eleanor Luzes, medica–psiquiatra e analista junguiana com mestrado em psicologia, por ter sempre impulsionado e prestigiado nosso eventos e nossa atividade. A meus assistentes: a jovem e talentosa Lucia Belo e à professora Eci Estanciola. A Carlos Peychaux, meu companheiro de todas as horas, pela sua dedicação incondicional; a meus filhos, Guy e Ivana, pelo seu apoio e carinho. A meus pais, que têm feito todos os esforços possíveis para me tornarem uma pessoa à altura de suas expectativas. E, finalmente, agradeço a todos os que de uma maneira ou de outra tornaram – por meio da realização de palestras, conferências, *workshops* e exposições – possível o desenvolvimento deste trabalho; e a todos os alunos que, ao longo de todo esse tempo, tenho tido o privilégio de conhecer e aprender tanto quanto pude ensinar.

Lídia Peychaux

Introdução

O método apresentado neste livro, pela facilidade de aplicação, tem permitido a um grande número de pessoas ingressar num estado de maior confiança, constatando um notável aumento de seu potencial criativo. Há casos, em que algumas delas chegaram a se destacar como desenhistas ou artistas premiados.

A aplicação dos exercícios oferece possibilidade a um vasto público, que abrange desde crianças da faixa etária dos nove ou dez anos até indivíduos da terceira idade mais avançada.

Se você gosta de desenhar e "pensa que não sabe" ou acha seu desenho de nível primário, esta é sua oportunidade de provar a si mesmo que tem capacidade para desenvolver habilidades que estão relacionadas aos processos visual e perceptivo.

Agora, se você é um profissional do desenho, a utilização dessa metodologia lhe propiciará a chance de aumentar ainda mais a sua confiança e criatividade, baseada na adequação das técnicas e nos descobrimentos que a ciência tem realizado sobre as funções diferenciadas dos hemisférios cerebrais. Essas técnicas foram desenvolvidas com base no método *Desenhando com o lado direito do cérebro*, de autoria da Dra. Betty Edwards; método este aplicado por nós ao longo de 10 anos e que nos capacitou a transmitir nossa experiência.

Vale salientar que a habilidade de desenhar requer apenas quatro requisitos básicos:

1) Percepção dos contornos da forma (linha)
2) Percepção dos espaços vazios (superfície)
3) Percepção das relações entre partes (proporção)
4) Percepção das luzes e da sombra (volume)

Outras questões não menos importantes como a cor, também merecem destaque neste livro. O capítulo 11 contém uma bela síntese do pintor

Kandynski, extraída de sua obra *"Do espiritual na arte"*. E, aproveitando a menção do tema cor, farei aqui uma importante ressalva: muitas pessoas chegam a nossa oficina manifestando sua intenção de querer apenas pintar, sem querer passar pela experiência do desenho. Sobre isso, me vejo obrigada a fazer duas ponderações da maior importância: 1) o exemplo nos remete a uma analogia, a de que seria normal aprender a ler e escrever sem conhecer as letras e 2) a ordenação das cores se orienta em função dos claros-escuros ou nuanças que são percebidas, entre os extremos que vão do preto ao branco. O iniciante que prescinde desta experiência essencial que só acontece durante a exercitação do desenho, não chega a sentir a cor na sua verdadeira experiência, tornando o aprendizado da pintura mais difícil e incompleto por carecer do ensinamento básico.

Os temas: Mandalas e Eneagrama tem merecido um destaque especial por sua importância como ferramentas para o desenvolvimento humano, motivo pelo qual são aprofundados nos capítulos 11 e 12.

Damos também um destaque à experiência realizada com pessoas da terceira idade. A aplicação do método tem contribuído para a ativação da saúde cerebral, com melhorias comprovadas em termos de memória e concentração. Através dos resultados obtidos com a prática de exercícios, percebemos ótimos resultados, inclusive em indivíduos que foram acometidos por acidentes vasculares cerebrais, como é apresentado no capitulo catorze.

E, para finalizar, faço minha a reflexão da Dra. Betty Edwards, quando ela chama a atenção para o fato de que o cérebro participa ativamente na percepção visual dos objetos mediante a observação do entorno. No entanto, essa informação é deformada pelo ponto de vista do observador, em razão das experiências por ele vivenciadas. Ao que tudo indica, parece haver uma tendência a ver o que se quer ver, isto é, o próprio cérebro altera essa informação sem uma participação consciente do observador. Por isso, aprender a ver ou perceber mediante o desenho muda esse processo e permite uma visão mais direta e objetiva. Pode-se dizer que, durante o tempo que uma pessoa dedica a desenhar, seu cérebro permanece suspenso, em termos de julgamento, permitindo ao observador ver de um modo mais integral e completo, o que leva algumas pessoas a expressarem esse sentimento por meio de frases do tipo: "Estou vendo o que antes não via!".

Aprender a desenhar para experimentar essa sensação, até o momento inédita, é apenas uma das razões para justificar o porquê deste velho e ancestral hábito de desenhar ter sido sempre, um ato de magia.

Capítulo 1

Como se tornar mais criativo, sensível e intuitivo?

Esta pergunta, formulada por pesquisadores de quase todos os países do mundo, é motivo de incansáveis estudos. E todos eles foram unânimes ao concluir que essas qualidades – criatividade, sensibilidade e intuição – existem potencialmente em cada um de nós, seres humanos. Em razão dessa constatação, nos fazemos a seguinte pergunta: como podemos aceder esses recursos criativos e fazer de nós mesmos seres inventivos, indagadores, ousados e expressivos? Uma certeza temos: a de que enfrentar o quotidiano, acompanhados de velhos padrões mentais, não nos parece ser a forma mais adequada de viver a vida, uma vez que, você e eu vivemos em um mundo, exigente, rápido e... cheio de problemas!

Portanto, qual é nossa atitude diante de tal desafio?

Estou certa de que, às vezes, você já deve ter experimentado a mesma sensação que eu, a sensação de dispor de um arsenal mental precário, lento e ultrapassado.

Por quê?

Porque nós, seres humanos, não utilizamos todas as armas de que dispomos! Isto é, todas as nossas capacidades e potencialidades mentais.

Dito de uma outra forma: não colocamos o cérebro humano, em sua íntegra, para funcionar!

E por que isso acontece? Para responder a essa pergunta, é necessário conhecer um pouco mais a natureza humana.

Cada ser humano tem o que chamamos de personalidade. A personalidade humana pode ser dividida em quatro centros. Cada um desses centros dispõe de inteligência própria, também conhecida como "eu". São eles:

- Centro Intelectual
- Centro Emocional
- Centro Físico
- Centro Energético

Os diferentes centros que formam o "eu" inferior estão conectados à nossa máquina mais importante: o cérebro. Conhecer e identificar os diferentes "eus" permite observá-los com o objetivo de atingir harmonia, e controle sobre si mesmo. Porém, conhecer-se integralmente não é uma tarefa fácil e a dificuldade existe porque, desde crianças, nos é ensinado a usar e respeitar um programa mental de costumes e influências adquirido e dirigido pelo centro intelectual. Este programa despreza a participação consciente dos outros centros como, por exemplo, o centro emocional, que tem grande importância para nossa vida, como será visto mais adiante. A inteligência proveniente apenas do centro intelectual em detrimento do conhecimento inteligente dos outros centros traz como resultado um comportamento parcial e inadequado para enfrentar as necessidades diárias do ser humano. Para ser inteligente, no sentido mais completo da palavra, não é suficiente apenas **pensar**, você deve aprender a **sentir** e não a **pensar que sente**. **Aprender a sentir nos permite olhar o mundo de uma forma diferente!** E essa mudança é necessária para romper com velhos hábitos, deixando-os de lado, e incorporar novos direcionamentos para a vida. Assim, o ser humano pode se tornar capaz de atingir metas insuspeitas escondidas em seu interior, as quais, se dependessem do intelecto, nunca poderiam ser conquistadas.

Sobre esse assunto parece haver também um consenso generalizado que garante que, para o ser humano se tornar mais **criativo, sensível intuitivo** e **ampliar-se mentalmente**, é necessário transpor as barreiras que o bloqueiam e, para isso, precisa conhecer suas reais potencialidades. O acesso a tais capacidades permite ao ser humano se autoconhecer em todos os sentidos, oferecendo, assim, a possibilidade de exercer pleno controle sobre a sua própria vida, o que, normalmente não ocorre com a maioria das pessoas.

Desenvolver a criatividade para evoluir e crescer não acontece apenas porque se usa o raciocínio ou se pratica a leitura. Isso não basta! A realidade deve ser **sentida**, isto é compreendida e não apenas entendida intelectualmente. Compreensão exige emoção, coração, em definitivo; enxergar a vida sob uma ótica diferente.

Acredita-se que os artistas, por exemplo, desenvolvem mais esses potenciais, pois tais pessoas trabalham com a linguagem da imagem, linguagem esta

que está ligada ao mundo da emoção. Por esse motivo, eles são capazes de gerar "um ponto de vista diferente", um ponto de vista criativo, fora dos padrões lineares e repetitivos comandados pelo velho programa mecânico e racional.

Gerando um "ponto de vista diferente"

A imagem serve para ilustrar um exemplo do que significa "ter um ponto de vista diferente".

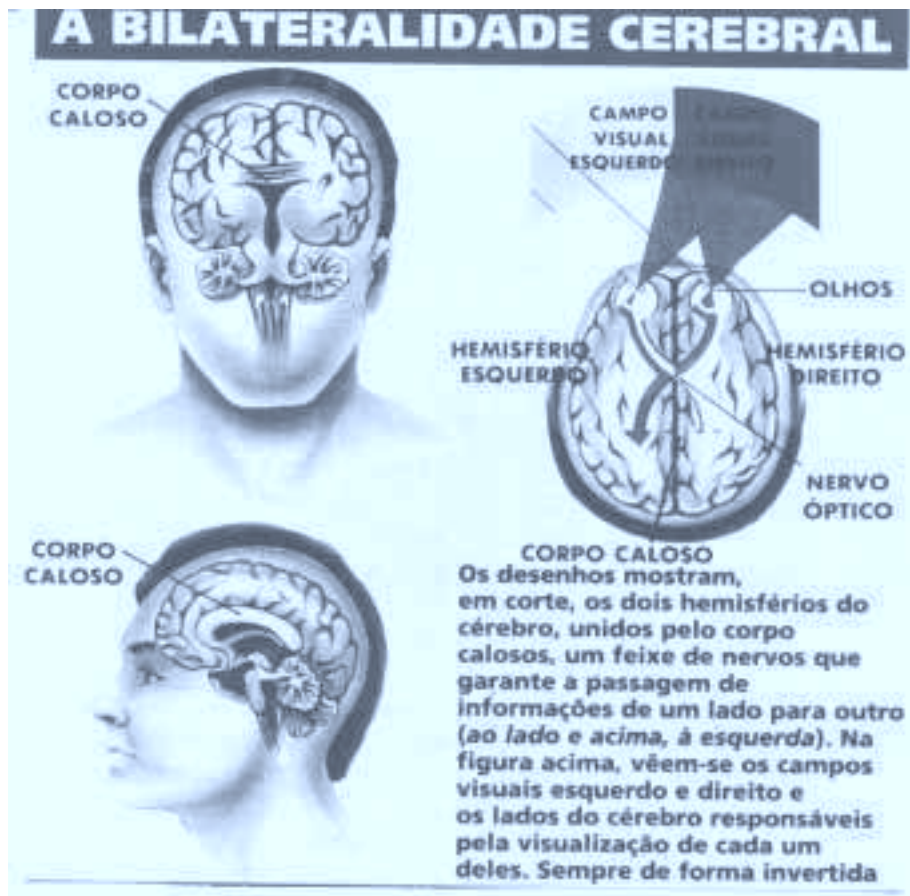
Observe atentamente. O que você vê? Provavelmente, verá a imagem de uma jovem com chapéu vestindo um elegante agasalho de pele. Mas, se você continuar a observar, mais longa e atentamente, perceberá que, além da imagem da jovem existe também, oculta, a imagem de uma velha senhora desdentada. Você a viu? Isso é o que chamamos de olhar com base num "ponto de vista diferente".

Olhar de um "ponto de vista diferente" significa fazer emergir uma visão que está oculta à simples maneira de olhar, tal qual estamos acostumados a fazer. Para ser capaz de visualizar elementos que se encontram ocultos em uma imagem, basta "aprender a ver" de outra forma. Isso nos é ensinado a partir dos treinamentos que visam estimular o desenvolvimento pleno das potencialidades cerebrais. Ao longo deste livro, você terá outros exemplos interessantes que ilustram esse apaixonante assunto. Por meio deles, procure ir além do que vê. Um mundo novo poderá se abrir para sua mais plena realização.

Desenvolver essas potencialidades nos oferece a possibilidade de conhecer conscientemente a parte do cérebro que menos utilizamos. Parte esta que é conhecida pelo nome de **hemisfério direito do cérebro**. É ela que detém a chave que nos conduz para desvendar grandes mistérios. Entre os meios mais eficientes destinados a estimular o desenvolvimento do lado direito pode ser mencionada a **prática do desenho**, uma vez que para desenhar bem, é necessário, antes de tudo, que a pessoa seja capaz de "ver de um ponto de vista diferente". Em resumo, o que tem de mudar nas pessoas é nada mais do que "**a maneira como elas vêem as coisas**".

Para isso, é preciso ter a mesma atitude e desenvolver a mesma percepção que os artistas utilizam ao olhar o mundo que os rodeia. Se as pessoas aprenderem essa "nova maneira de ver", certamente poderão atingir os potenciais e capacidades que ainda se encontram ocultos a seus olhos.

Para conhecer um pouco mais o nosso cérebro, esse grande e enigmático computador humano, é fundamental saber como ele se compõe e quais são as suas funções.

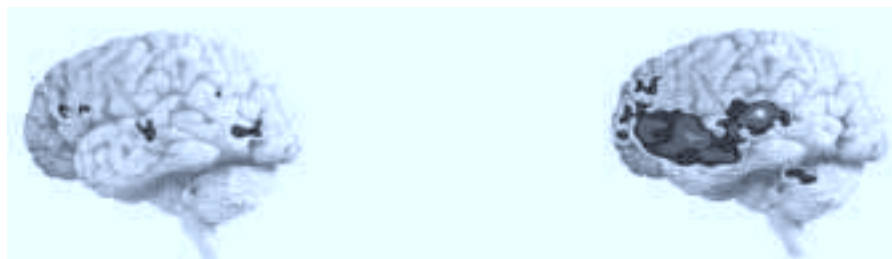
O nosso cérebro

O cérebro humano é formado por duas metades às quais chamamos de hemisférios esquerdo e direito, respectivamente. O sistema nervoso humano está em comunicação com o cérebro mediante uma conexão cruzada: o hemisfério esquerdo controla o lado direito do corpo; enquanto o hemisfério direito, o lado esquerdo. Dessa forma, é fácil compreender que as mãos respondem ao uso invertido dos comandos cerebrais, ou seja, a mão esquerda está conectada ao hemisfério direito e a mão direita, ao hemisfério esquerdo. Vale salientar que, nos animais, os hemisférios cerebrais são simétricos no que diz respeito às suas funções; mas nos seres humanos o funcionamento dos hemisférios cerebrais é assimétrico e o seu desenvolvimento está relacionado à exercitação da função de cada um.

Como é possível verificar essa assimetria? A forma mais simples é observar a predominância do uso da mão direita na maioria das pessoas. Os pesquisadores são unânimes ao declarar que a maioria das culturas incentiva às pessoas a usar exclusivamente a mão direita para realizar atividades que exigem alguma habilidade manual.

A bilateralidade cerebral

A imagem da página anterior nos mostra a conformação de nosso cérebro, que, como já foi dito, é composto por dois hemisférios, estes unidos pelo corpo caloso. Esses dois hemisférios regem nosso corpo de maneira invertida, o que nos permite concluir que, se ativarmos o lado esquerdo do corpo (mão esquerda), estaremos exercitando o lado direito de nosso cérebro.

A predominância do uso da mão direita na maioria das sociedades põe em evidência que o hemisfério mais desenvolvido pelos seres humanos é o esquerdo, em detrimento do direito. Este, por sua vez, não se exercita o suficiente, tornando desconhecidas as suas capacidades derivadas.

A DESCOBERTA CIENTÍFICA DAS MODALIDADES DIFERENCIADAS DOS HEMISFÉRIOS CEREBRAIS

Por meio da observação de pacientes com lesões cerebrais, a ciência, aos poucos, descobriu que uma lesão ocorrida no hemisfério esquerdo, dependendo da sua intensidade, pode provocar a perda da fala. Isso ocorre porque, ao que tudo indica, a capacidade de falar e o domínio da linguagem oral estão relacionados ao hemisfério esquerdo e este, por sua vez, compreende a capacidade de raciocínio, pensamento e desempenho das atividades intelectuais.

Por considerar essas atividades superiores, os cientistas do século passado batizaram o hemisfério esquerdo de **dominante** ou **primário**. Ao passo que o hemisfério direito, cujas funções eram desconhecidas, foi chamado de hemisfério **secundário**. Os hemisférios cerebrais estão unidos por um feixe composto de milhões de fibras. Essa conexão é tecnicamente conhecida como corpo caloso. Nos anos 1950, uma pesquisa realizada com animais pelo Instituto Tecnológico da Califórnia, dirigida pelo Dr. Roger Sperry e seus discípulos, mostrou que essa conexão tem como principal função comunicar os hemisférios cerebrais, permitindo, assim, a transmissão dos conhecimentos. Sua investigação baseia-se na observação de pacientes nos quais se praticou o corte do corpo caloso. Esta operação foi chamada de comisurotomia (nome dado à operação que consiste no corte do corpo caloso separando os hemisférios cerebrais), em outras palavras, cérebro dividido. Ficou comprovado, ainda, que ao praticar esta divisão, os hemisférios seriam ainda assim, capazes de funcionar independentemente, com uma aparente falta de efeito do corte sobre a conduta do paciente. A partir dessa descoberta, os cientistas se viram obrigados a revisar os conceitos ligados aos hemisférios cerebrais, já que ambos os lados intervêm nos processos do conhecimento humano, porém cada uma das metades do cérebro é especializada numa modalidade diferenciada. Na década de 1960, estudos semelhantes realizados pelo Dr. Sperry e sua equipe proporcionaram valiosas informações sobre este assunto. Pacientes que foram submetidos a vários testes permitiram constatar que cada hemisfério percebe a realidade à sua maneira. A metade esquerda do cérebro apresenta-se dominante a maior parte do tempo, seja em pessoas de cérebro "bipartido" ou em pessoas de cérebro normal. Ainda comprovou-se que o hemisfério direito, que é não verbal, experimenta sensações e reações emocionais, processando a informação por sua própria conta; como se atuassem duas pessoas numa só. E o que isso tudo tem a ver com o mundo da imagem? A resposta é muito simples. O lado direito se especializa na percepção da imagem da forma global e sua função consiste, principalmente, em sintetizar a informação que recebe através da modalidade visual. Você deve estar se perguntando onde está a relação entre isso tudo e o desenho especificamente? Pois bem, como foi dito no início deste capítulo, para desenhar é preciso que passemos a "ver" a realidade de uma outra maneira, totalmente diferente da maneira convencional. Essa nova maneira é a maneira como o hemisfério direito percebe a informação visual, fazendo uma observação longa e profunda semelhante a que é feita quando se desenha. Compreende agora a ligação?

As pessoas em geral, para resolver assuntos relativos às suas vidas, usam, fundamentalmente, a inteligência racional, lógica, fria e seqüencial. Mas existem pessoas que agem de forma diferente e que, junto com a inteligência racional usam a inteligência emocional, ou seja, recorrem também às capacidades do lado direito de seu cérebro.

Vale a pena ressaltar que as pessoas se esquecem ou nem mesmo têm consciência de como utilizar essa parte do cérebro. Se elas percebessem a necessidade do uso consciente das potencialidades do hemisfério direito, grande parte dos problemas de suas vidas seria mais facilmente resolvida e, com isso, elas teriam acesso a uma vida mais feliz.

O sexo e as funções diferenciadas de nosso cérebro

Um recente estudo realizado pela equipe de neurologistas e psiquiatras do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos analisou o cérebro de dez homens e dez mulheres e verificou a diferença de comportamento entre os sexos feminino e masculino quando o assunto é tristeza.

Após pedir-lhes que, diante de fotografias de rostos entristecidos, rememorassem tragédias pessoais, comprovou-se que tanto o homem quanto a mulher sentem tristeza. No entanto, nas mulheres esse sentimento é mais profundo. Nas imagens computadorizadas, o que se vê são clarões iluminando a área cinzenta do cérebro. Os pesquisadores notaram que, no momento de tristeza máxima, as mulheres ativaram uma porção cerebral "oito vezes maior" do que os homens. Isso lhes permitiu afirmar, sem sombra de dúvidas, que as mulheres sofrem mais do que os homens. Entretanto, o mais interessante veio depois. A equipe de estudiosos ainda constatou que, nas mulheres, à hiperatividade – característica do sofrimento – seguia-se um período de baixa geral nas funções cerebrais. É como, se no momento máximo de tristeza, as mulheres tivessem ligado uma lâmpada de 110 volts numa tomada de 220 volts: depois do clarão, pane. Nos homens, que usavam áreas menores do cérebro para processar a tristeza, esse curto-circuito, foi mais raro. Essa talvez seja a explicação para o fato de as mulheres serem mais susceptíveis a sofrer de depressão. De cada três casos diagnosticados, dois envolvem pacientes do sexo feminino; e quanto mais tristeza, mais choro.

E mais: ainda demonstraram que, até para chorar, o cérebro das mulheres age de maneira diferente. Um hormônio abundante no organismo feminino, a prolactina, responsável pela produção do leite, também age sobre os centros nervosos que comandam a ação de chorar. Nos homens, essa substância é encontrada em menor quantidade. No período pós-parto, esse hormônio é mais intenso, sendo comum ocorrer, paralelamente, o estado de depressão, o que revela a relação existente entre a prolactina e a exteriorização das emoções.

Algumas diferenças notórias entre os cérebros masculino e feminino.

Cérebro masculino

Nos homens, a função do lado esquerdo do cérebro é superior em atividades como:

- Raciocínio matemático;
- Tarefas que envolvem dimensões espaciais;
- Atingir alvos com maior precisão;
- Melhor percepção de padrões complexos e
- Melhor compreensão dos objetos, em termos de causalidade física.

Cérebro feminino

As mulheres usam mais os dois lados do cérebro do que os homens, isto é, de forma simultânea, combinam mais razão e emoção. O cérebro feminino é superior para:

- Julgar o comportamento das pessoas, são mais empáticas;
- Decifrar significados sutis de linguagem;
- Combinar elementos diversos;
- Gerar idéias, especialmente por meio da palavra;
- Identificar a falta de algum elemento visual que faça parte de uma amostra;
- Fazer cálculos matemáticos com maior facilidade e
- Executar trabalhos manuais delicados que requerem maior habilidade.

Essas diferenças percebidas entre os cérebros dos dois sexos também podem ser notadas se considerarmos diferentes culturas, como a japonesa e povos orientais em geral. Os comentários a respeito do assunto podem ser encontrados ainda neste capítulo sob o título **A necessidade do equilíbrio entre a razão e a emoção**).

Portanto, estando a par dessas diferenças entre os representantes dos sexos feminino e masculino, não adianta se desesperar quando seu parceiro ou parceira revelarem não pensar da mesma forma que você. Não perca tempo invocando os progressos do mundo moderno e nem mesmo a pseudo-igualdade sexual. A ciência está contribuindo para desvendar certos mistérios que, certamente, vão ser bastante úteis para nosso autoconhecimento. Dessa forma, estaremos aptos a viver mais adequadamente de acordo com nossas reais capacidades e daremos um grande passo em prol do desenvolvimento evolutivo da raça humana. Vale a pena lembrar que essas diferenças existem e que, uma vez que elas dizem respeito a nós mesmos, elas se tornam um assunto de extremo interesse para o ser humano, pois não há maior preocupação do que descobrir os mistérios que fazem parte da nossa existência, isto é, conhecer a natureza humana em sua totalidade e estar apto para explorar todas as suas potencialidades.

As sutis diferenças entre as capacidades feminina e masculina nos demonstram a necessidade da interação equilibrada entre: o homem e a mulher possibilitando, na união, o crescimento evolutivo da espécie humana.

Dualidade cerebral ou duas formas de conhecimento?

De acordo com a presença da dualidade cerebral, direita e esquerda, os místicos, filósofos e cientistas de todas as épocas têm postulado o conceito de polaridade ou dualidade do pensamento humano. Com base nesse princípio, haveria duas formas paralelas de conhecimento.

De fato, muitas vezes diante de uma mesma situação, agimos de forma contraditória. O raciocínio nos sugere uma idéia que o outro lado do cérebro, o lado intuitivo, não aceita. Essa é a prova mais contundente de que ambos os lados do cérebro estão processando uma mesma informação de maneira diferente.

Cada um dos hemisférios recolhe a mesma informação sensorial, no entanto, o fazem de maneira diferente. Na verdade, é como se cada um deles tivesse um estilo, uma forma específica de posse das informações. O hemisfério esquerdo analisa, abstrai, conta, planifica os procedimentos passo a passo, verbaliza e faz o raciocínio seguindo a lógica. Ao passo que o hemisfério direito nos apresenta uma modalidade diferente. Com ele, vemos coisas imaginárias, as visualizamos, somos capazes de entender metáforas, vemos como as coisas existem no espaço, sonhamos, usamos a intuição e, por meio dela, **compreendemos** a realidade; temos idéias criativas e, aparentemente, do nada, produzimos o conhecido *insight*.

Mas, como vimos, existe um porém: não sabemos colocar essa parte de nosso cérebro em ação consciente. Não sabemos porque só conhecemos um lado desse nosso grande computador e o programa que nos ensinaram, na maioria das vezes nos limita, deixando-nos frustrados. Devemos, pois, criar um novo programa capaz de suprir nossas reais capacidades mentais e atingir nossos objetivos de vida; um programa que nos permita usar totalmente o nosso cérebro, a fim de trazer à tona ferramentas ocultas que nos ajudem a ter uma visão diferente que nos permita viver mais plenamente.

Outro enfoque da dualidade: Yin – Yang

Nosso cérebro é também apresentado pelos orientais através dos símbolos do *yin* e do *yang*. O *yin-yang* é o todo, o céu e a terra, o cosmo, todos os seres e todas as coisas.

Os dois pares *yin-yang* são o vazio e o cheio respectivamente e apresentam nexos tão estreitos que, em muitos casos, quase se confundem. Tanto é assim que, no I Ching, a idéia do cheio pode ser sugerida pela linha cheia, signo do *yang*; ao passo que a idéia do vazio pode ser representada pela linha quebrada, o signo do *yin*.

Essa linha quebrada é bastante significativa por si só, pois a simbologia de duas unidades superadas por um espaço que, na verdade, é um vazio, sugere a possível idéia de transformação.

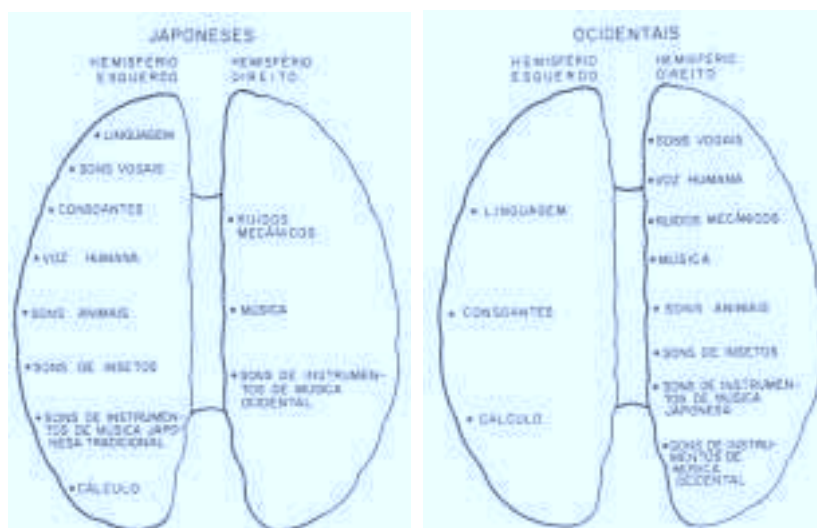
Sendo assim, está correto dizer que: "uma pessoa criativa é aquela que usando os dois hemisférios cerebrais em forma equilibrada é capaz de perceber de modo novo as informações para busca de diferentes soluções."

Hemisfério Direito	Hemisfério Esquerdo
yin	*yang*
feminino	masculino
geral	específico
inconsciente	consciente
caos	ordem
compreensão	entendimento
serviço	trabalho
tudo está correto	bom e ruim
não admite imposição	obrigatório
artístico	cultural
função	normas
emoção	razão
matéria	espírito

A necessidade do equilíbrio entre a razão e a emoção

Lembre-se de que se você usa mais o lado da razão, sentirá a falta de vivenciar a emoção, se refletindo numa vida monótona, repetitiva e carente de significados. Da mesma forma, se você usa mais o lado emocional, ela poderá ser como um barco sem timão. Sob qualquer uma das formas que você escolher viver, seja guiado somente pela razão ou apenas pela emoção, a lateralização sempre trará desequilíbrio. É necessário haver, pois, um equilíbrio entre ambas as capacidades, entre a razão e a emoção. O nosso centro emocional é uma poderosa força inconsciente que carece de corpo material, por isso quando se defronta perante um perigo iminente convoca rapidamente o corpo depositando nele a sua energia e trazendo à tona as doenças que tão bem conhecemos. A medicina psicossómatica tem mostrado que cada parte de nosso corpo tem a sua contrapartida emocional. Veja a seguir que partes do nosso corpo estão intimamente relacionadas às emoções que sentimos:

Orgãos	*versus*	**Sentimentos**
Coração		Alegria
Pulmão		Tristeza
Baço		Preocupação
Fígado		Raiva
Rim		Medo

Conhecer nossas emoções, observá-las, processá-las conscientemente é saber exatamente como vigiar a nossa saúde física, a fim de preservar a nossa energia vital. Mas conhecer nossa emoção é, no entanto, um trabalho árduo que requer paciência e muita força de vontade por sua natureza sutil, de rápida expressão e muito diferente da percepção que temos de nosso centro físico. Sua localização no cérebro pode ser distinta, de acordo com os povos, culturas e linguagens, como nos revela o resultado de uma pesquisa científica realizada em Tókio, no Japão¸ que afirma existir diferenças de funcionamento emocional entre os cérebros de ocidentais e orientais.

Basicamente, as diferenças apontadas entre os cérebros dos ocidentais e orientais referem-se ao fato de que a emoção está distribuída por todo o cérebro, estando também presente no lado racional do cérebro japonês e da cultura asiática em geral. Já no cérebro ocidental, toda a emoção fica armazenada no lado direito, vulgarmente conhecido como inconsciente. Aprofundando o tema ainda deve-se considerar que a emoção é responsável pela conduta ou comportamento dos homens, que os pesquisadores têm classificado como **introvertidos** e **extrovertidos**. Cada um desses tipos de comportamento, e à medida que as gerações vão aprofundando seus traços, trazem como conseqüências, o exagero, alvo de nosso desequilíbrio, geran-

---

Pesquisa cientifica realizada por Tadanobu Tsunoda do Instituto de Pesquisas médicas da Faculdade de Medicina de Tóquio.

do personalidades doentias que irradiam desordem e mal-estar. Isso sem falar nos casos mais extremos que, infelizmente, têm-se tornado comuns como, por exemplo, a violência, a guerra e outros tipos de deturpações. Os fundamentos expostos explicam a urgência de ativar outros programas em nossas mentes para que as despertem de forma consciente à necessidade de restabelecer o equilíbrio. O novo programa que visa desenvolver o lado direito consiste num trabalho emocional adequado para poder desdobrar os sentimentos negativos que carregamos, a fim de evitar que seus efeitos reflitam em nosso corpo físico e social. Esse trabalho, por suas características especiais, tem como conseqüência o aumento simultâneo de nossa capacidade de observação, atenção e concentração, o que certamente terá como resultado uma maior capacidade de memorização, mais autoconfiança e presença cada vez mais notória do famoso "sexto sentido", isto é, da intuição.

Intuição

Falar sobre intuição é falar sobre algo que não pode ser totalmente esclarecido, uma vez que o que se vivencia dificilmente pode ser expresso em palavras. Talvez a definição mais próxima de intuição seja aquela que diz que "a intuição é capacidade de ouvir a voz do coração".

A intuição é a antecâmara da criatividade, pois é ela que nos dá a sensação de que uma idéia nunca antes experimentada pode funcionar, mesmo que pareça uma loucura. Às vezes, sem fundamentos lógicos, algo nos diz que: "devemos ir em frente, que o caminho a seguir é esse". A intuição é que desvenda as possibilidades ocultas, favorecendo a inspiração. Pesquisadores da área têm mostrado que ante um evento comportamental, o ser humano tem, no mínimo, dois meios de dar uma resposta; uma delas provém da voz do "eu" (ego) e que vem de fora, é a chamada "extuição"; e a outra é reconhecida como a voz interior, a que chamamos de "intuição" (ou voz da sabedoria). Para ouvir essa voz interior, é preciso silenciar a voz do ego. É ela que nos permite antever um problema ou mesmo ter uma sensação em relação a um projeto ou processo e confiar em nossas sensações mais profundas. Sobre a intuição, é comum dizer-se ainda: "a soma total das experiências ou a sabedoria de vida não se apresentam como uma lista organizada de fatos importantes, mas sim como sentimentos instantâneos,verdadeiros ecos de uma voz interna".

A intuição se manifesta como uma impressão sentida como fruto da percepção emocional. Ela se apresenta de forma instantânea e quase global, sem detalhes e quase obscura, revelando-se com força total e capaz de acionar o alarme sobre um fato, criando a certeza da escolha. Uma certeza de um fato ainda futuro, que ajuda o indivíduo a se proteger contra conseqüências negativas. Essa escolha permite a tomada de decisões mais esclarecidas frente a um número determinado de possibilidades; e a colaboração do raciocínio, nesse momento, vem a ser de muita valia para fortalecer as bases da escolha feita a partir da intuição, operando ambas em forma de equilíbrio. Além dessas conseqüências imediatas do fator intuição, outras considerações são percebidas, fundamentalmente, no nível da influência que ela exerce em relação aos outros. A intuição atua como uma grande conselheira e nos convida a nos importar com o próximo, fazendo valer na prática um sentimento de imenso valor interpessoal, como a **empatia**, nome dado a esse sentimento que implica "um solidarizar-se com o outro".

Como podemos melhorar o nosso poder de intuição?

Para melhorar o seu poder de intuição, procure ter alguns momentos de silêncio. Normalmente é durante esses momentos que você promove o encontro com seu "artista interior", isto é, quando você se destina a atividades como escrever seu diário ou desenhar, criam-se as ocasiões ideais para ouvir a voz interior. Lembre-se que intuição (intui), *into,* significa "indo para dentro". Nada podemos ouvir, se não nos propusermos a ouvir. Uma das condições favoráveis para isso é o silêncio. É só por meio dele que podemos ouvir a mensagem que ainda está oculta, escondida nos labirintos da nossa vida inconsciente.

Procure conscientemente desligar seu hemisfério esquerdo, utilizando as técnicas do nosso método que são ideais para produzir esse efeito. E por que isso é necessário? Porque o lado esquerdo atua como um censor, agente bloqueador por excelência, e dono da voz do julgamento. Exerce domínio quase total sobre nossa vida e, ainda, tem a capacidade de anular os *insights* provenientes do contato com a intuição.

Respeitar e procurar conhecer a linguagem da intuição é de grande valor para a interpretação da linguagem não verbal, já que desvenda sentimentos ocultos por meio de gestos, posturas e expressões facilmente

detectáveis aos olhos de um observador experiente. Essa tarefa é difícil de ser realizada para aqueles que depositam toda a sua capacidade de compreensão, levando em conta apenas as palavras.

Diante de eventos interpessoais, devemos nos deixar orientar pelo fluxo intuitivo que consiste em formular perguntas claras, a fim de expandir o nível de empatia, elucidando, assim, a dúvida e a ambivalência. A força da intuição é um auxílio eficaz para o nosso cérebro que, mecanicamente, tende a fazer escolhas negativas. Para evitar a prevalência dessa influência, a formulação de perguntas claras e o exercício da atitude da prática da solidariedade gerados pela empatia tornam-se aliados de extrema importância.

Assim como perguntas claras evitam as conseqüências negativas da ambivalência, estabelecer correlações emocionais mais claras acarretam o mesmo efeito, ou seja, um comportamento transparente.

Aprofunde sua experiência. Para atingir o estado de profundidade, é indispensável estar atento e concentrado. Mergulhe fundo, naturalmente, e sem o emprego da força; ultrapasse seus limites de forma natural, expandindo suas possibilidades e rompendo a fronteira do medo. A capacidade de ousar existe em todos nós, porém é esquecida pela sociedade que, por meio de diferentes formas de manipulação, cria limites inexistentes no terreno do potencial humano, resultando no surgimento de **crenças negativas** que impedem as pessoas de fazer novas descobertas e conhecer novas dimensões existentes. As crenças negativas atuam como um agente corrosivo, destruindo as infinitas possibilidades que ainda nos são oferecidas. Uma dessas crenças se baseia no fato de que a criatividade deve ser aplicada para a vida pessoal ou familiar, mas o mesmo principio não se aplica ao trabalho, e é por isso que algumas pessoas têm se revelado criativas na manipulação do orçamento familiar, porém, quando estão nos seus locais de trabalho, fazem uso exclusivo do racionalismo em detrimento da sua capacidade intuitiva e criativa. O que se verifica, com isso, é um menor rendimento – tanto individual quanto geral – dos resultados, isto é, entre os que são esperados e os que foram obtidos.

É recomendável, então, projetar a capacidade intuitiva também no trabalho, pois o fluxo intuitivo está presente em todas as áreas de nossa vida. Observe como a sua intuição se comunica com você por meio de diferentes sinais; da audição, da imagem e do corpo. Para fazer essa ob-

servação, é imprescindível estar atento à sua voz interior, uma vez que um dos inimigos mais poderosos e persistentes é o medo. Esse sentimento, valendo-se do recurso da imaginação ou de sua capacidade de projetar imagens com força semelhante à realidade, leva a pessoa a se confundir e, acreditar numa aparente verdade. O discernimento é, nesse caso, um recurso extremamente útil, pois só ele é capaz de distinguir quando é a voz interior que está se pronunciando e quando é a voz da personalidade que, por meio da imaginação, nos traz informações enganosas.

O que não sabemos sobre o uso da mão esquerda

Desde a mais remota Antigüidade, as Escolas Iniciáticas (nome dado às Escolas em que os discípulos se iniciavam no Conhecimento dos Grandes Mistérios ou Ciências Ocultas) têm se preocupado com a evolução integral do ser humano, instaurando, para esse fim, práticas psicofísicas e dentre elas, nos interessa destacar o chamado "Núcleo da Mão Esquerda". Essas práticas destinam-se especificamente à ativação do hemisfério direito do cérebro, buscando atingir o desenvolvimento integral do ser humano, de forma harmônica e equilibrada. Essa prática baseia-se na funcionalidade

do cérebro que, como já foi explicado, é cruzada – a parte direita do corpo é regida pelo hemisfério esquerdo; e a parte esquerda, pelo hemisfério direito. Por isso, treinar conscientemente uma atividade psicomotora (como o desenho, por exemplo) especialmente com a mão esquerda contribui para o desenvolvimento do hemisfério cerebral direito. Essa teoria explica porque grandes nomes da História como Leonardo da Vinci, por exemplo, foram conscientemente ambidestros, destacando-se este como um dos casos mais notáveis, tendo em vista a sua capacidade, criatividade, visão holística, imaginação e senso prático.

> *"Durante toda a sua vida, Leonardo da Vinci usara com igual maestria, tanto a mão direita como a esquerda, e necessitava de ambas para o seu trabalho: com a mão esquerda desenhava; com a direita pintava. Nessa união de duas forças opostas consistia, segundo afirmava ele próprio, a sua superioridade sobre os outros artistas".*[1]

Da Vinci também escrevia normalmente com ambas as mãos. Ele ainda era capaz de redigir ao inverso, isto é, da direita para esquerda. E foi assim que Da Vinci escreveu 13 volumes de sua obra, com caligrafia boa e clara, que só podiam ser lidos com a ajuda de um espelho. Exemplos como esse nos mostram, na prática, os benefícios obtidos com essa experimentação.

A prática do desenho com a mão esquerda, realizada de forma **consciente**, modifica o estado de consciência de quem o executa, pois o indivíduo se sente "transladado", ou seja, transportado para outra dimensão, fora de seu tempo. Essa é a maneira por meio da qual as pessoas são capazes de expressar estados alterados de consciência. Mesmo aquelas que jamais estudaram ou praticaram desenho conseguem chegar a um estado agradável de profunda paz e relaxamento. Aprendendo a controlar conscientemente o cérebro, estamos aptos a abrir uma porta dimensional que nos propiciará experiências inéditas para o desenvolvimento real do ser humano.

Um diálogo entre as mãos esquerda e direita

A necessidade de utilização da mão esquerda tem outras conotações. Trata-se de descobrir o poder que se encontra na "outra mão". Terapeutas

---

1. DA VINCI, Leonardo. *Pensamento Vivo*. São Paulo: Editora Martin Claret, 1995.

que trabalham o autoconhecimento têm feito descobertas muito valiosas sobre o poder que se encontra na mão esquerda, ou seja, na "outra mão". Por isso, a utilização das duas mãos em exercícios de escrita por meio de diálogos tem revelado segredos ocultos do mundo inconsciente.

Os exercícios estão fundamentados nos conceitos da análise transacional: o pai interior, a criança interior e o adulto.

O pai interno ou pai crítico representa o agente bloqueador da auto-estima, um grande sabotador da criança interior, que é representada por toda nossa capacidade emocional criativa e intuitiva, reprimida na maioria das pessoas adultas. Para vivenciar o pai interior, por meio de exercícios, devemos usar a mão direita cujo comando pertence ao lado esquerdo do cérebro, tradicionalmente conhecido por ser frio e racional. Aprofundamentos teóricos sobre esses assuntos não são objeto da exposição deste livro, por isso nos limitaremos a mostrar apenas os exercícios para que eles possam ser experimentados.

Os exercícios são desenvolvidos na forma de diálogo. A mão direita representando o hemisfério esquerdo por meio da voz do pai interior; e a mão esquerda expressando, por meio dos sentimentos, a capacidade criativa da criança interior, dando direção à parte adulta para que esta possa voltar a ter iniciativa, fazer planos e tomar novas decisões. Esse é um exercício de recuperação e reintegração entre uma parte vítima atratora de todas as culpas – a criança e seu vilão autoritário e controlador.

A parte que atua como vítima é a parte íntima do mundo psíquico que, geralmente, fica soterrada por anos e anos, gerando um vazio existencial responsável pela angústia que muitas pessoas sofrem normalmente na meia-idade. Informar à mão direita o que faz a esquerda e vice-versa cura, traz claridade e faz sentir uma agradável sensação de bem-estar.

Promover esses treinamentos, sob a forma de diálogos, proporciona ao ser humano uma injeção de energia criativa. Isso faz com que a prática desses exercícios se transforme numa poderosa ferramenta no combate à crítica e à dúvida, tornando-se um método infalível na hora de enfrentar qualquer classe de conflitos.

Diálogo entre a Mão Esquerda e a Mão Direita

<u>Mo. Direita</u>. Me sinto bloqueada –
Escuto vozes que dizem: "Estas
perdendo o tempo, abandona tudo,
isto não te leva a lugar nehum."

<u>Mo. Esquerda</u> Estou cansada de ti, basta de
pressão, não me importo com
o que tu pensas, basta!
¡basta! ¡basta!

<u>Mo. Direita</u>.
Quero controlar a situação.
Quero que as coisas saiam bem!
como deve ser! não gosto de
imesperados! todo quiero saber
antes de acontecer pois desejo
incluir no meus planos!

<u>Mo. Esquerda</u>.
Para! Basta! ¡não tudo segue
regras, voce tem pensado
que a vida é um quadrado!
E o riso? e a espontaneidade?

<u>Mo. Direita</u>. Bem, pensando assim, Hum, m!
um pouco devo ceder, aceito
que não posso controlar tudo,
mas só um pouco, eh!

OBSERVAÇÕES:

Para realizar esse exercício com sucesso, é importante, antes de tudo, escolher um lugar sem ruídos, distrações ou exigências provenientes do exterior. Esse trabalho requer concentração máxima e uma atmosfera que favoreça a auto-reflexão. Ainda se faz necessário dispor de tempo suficiente para executá-lo, sem pressa nem pressão. O ideal é dispor de, pelo menos, trinta minutos. A tarefa é confidencial e não deve ser revelada a ninguém; muito menos a pessoas que tenham olhos críticos e mentes incompreensivas.

Materiais empregados:

– Papel liso tamanho A4.
– 2 lápis ou 2 duas canetas tipo hidrocor (de cores diferentes).

Conclusão:

Por meio da conversa promovida entre as duas mãos, podemos conhecer a criança que somos, antes mesmo de aprender a manifestar atitudes negativas. Somos capazes, ainda, de entrar em contato com essa criança a qualquer momento, uma vez que ela é uma verdadeira fortaleza, pronta para nos atender sempre que precisarmos de ajuda.

Muitos aspectos de nossa criança reprimida podem se manifestar por meio das atividades desempenhadas por nossa outra mão. A criança assustada e vulnerável, a brincalhona, a extravagante dama de vermelho, a sonhadora interior, a mulher sábia e, até mesmo, os arquétipos aos quais fazia referência o renomado psicólogo suíço Jung: a grande mãe, a anciã mulher sábia, **a mulher selvagem**, a deusa. Por meio desses contatos, podemos ascender ao nosso Ser interno; fonte de amor, paz e sabedoria.

OUTROS EXERCÍCIOS

Utilizando ambas as mãos no desenho, estamos aptos a realizar uma experiência inusitada e quase sempre reveladora. Repare no desenho a continuação, e utilizando as duas mãos tente reproduzi-lo.

O mistério do canhoto

Na maioria das culturas, 90% da população utiliza a mão direita para realizar atividades que exijam algum tipo de habilidade. Essas evidências são conhecidas desde os tempos pré-históricos.

Dados descobertos pelos pesquisadores americanos Sally P. Springer e George Deutsch (*Cérebro Esquerdo, Cérebro Direito,* Summus Editorial: São Paulo, 1993) revelam que um estudo feito com 1.180 trabalhos de arte abrangendo um período de 5.000 anos – que vai do ano 3000 a.C. a 1950 –, mostra que a utilização das mãos direita e esquerda na pintura não sofreu nenhuma mudança ou tendência significativa no decorrer de todo esse tempo. Os dados da pesquisa revelam que a média da utilização da mão esquerda nos desenhos fica em torno de 7% a 8%.

Os canhotos são freqüentemente chamados de "sinistros", o que se traduz como sinônimo de falta de habilidade. Em quase todas as línguas, os termos "esquerdo" ou "canhoto" possuem significados depreciativos, que acabam por gerar uma série de outros nomes que carregam em si essa conotação negativa como, por exemplo, desajeitado, inapto, pernicioso, etc. Mas um ponto está claro: a associação do lado esquerdo com o que é considerado "mau" já vem de longa data.

E onde estaria a origem desse preconceito? Ainda não é possível dar uma resposta definitiva para essa questão. Somente especulações e teorias surgem na tentativa de explicar o mistério que envolve os assuntos relacionados à predominância da habilidade manual direita.

A seguir, apresentam-se três teorias que fundamentam a predominância manual direita.

a) **Teoria Biológica:** existe uma crença de que o uso de uma ou de outra mão é genético, podendo ser explicado com base nas leis da herança. No entanto, vários estudos realizados com gêmeos colocam em dúvida os preceitos dessa teoria.

b) **Teoria da Distribuição Visceral:** essa teoria, em voga no século XIX, fundamentava que os órgãos internos do corpo humano estavam distribuídos de forma assimétrica. Dessa forma, os mais pesados como, por exemplo, o fígado, descansariam sobre o lado direito. A fim de atingir o equilíbrio, o corpo preferiria descansar sobre o lado esquerdo, liberando, assim, a mão direita para realizar todas as atividades que requerem habilidade. Com base nesse raciocínio, os canhotos seriam pessoas com o fígado localizado no lado oposto, ou seja, com a posição invertida.

c) **Teoria de Broca:** batizada com o nome de seu autor, essa teoria acredita que uma pessoa é destra porque utiliza o lado esquerdo do cérebro. Essa teoria se baseia na investigação das funções dos hemisférios cerebrais. O fato de o hemisfério direito se ocupar da metade esquerda do corpo seria a razão para que os canhotos escrevam com a mão esquerda. O mesmo vale se considerarmos o hemisfério esquerdo do cérebro.

Diversas teorias ainda defendem que a predominância cerebral obedeceria à teoria da espada e do escudo. Essa teoria é explicada da seguinte

forma: o escudo estaria presente no lado esquerdo a fim de proteger o coração, ficando a cargo da mão direita empunhar a espada. Essa teoria desconhecia as mulheres destras e os deficientes auditivos, uma vez que estes não participam de combates.

Para combater a teoria de que somos destros porque usamos o hemisfério esquerdo, surgiram outras pesquisas baseadas no estudo do comportamento de diferentes povos, fundamentando que havia se formalizado um juízo moral em favor da mão direita. Para eles, a disseminação de sua utilização, provocou o desenvolvimento do hemisfério esquerdo do cérebro. Esta teoria parece ser a mais generalizada, pois os especialistas das ciências sociais acreditam que em todo o mundo existem os mesmos juízos morais e valores referentes às mãos esquerda e direita, refletindo-se nos costumes e nas línguas.

É notável que, entre culturas separadas não só pela distância, mas também pelo tempo, parece existir um ponto comum: **direito é bom, esquerdo é ruim**. Essa constatação revela_claramente a existência de uma **conspiração** contra a mão esquerda, com raras exceções de algumas tribos americanas e da cultura oriental, especialmente a chinesa.

Essa conspiração ou perseguição tem trazido muito sofrimento aos "canhotos" cujos pais, desesperados em corrigir o uso da mão preferencial, não hesitaram em recorrer aos "castigos corporais" numa tentativa de promover a correção "da mão equivocada".

Na crença popular, a mão esquerda definitivamente tem uma má reputação. Até mesmo quando nos referimos à palavra esquerda, estamos atribuindo a ela uma conotação negativa. Vale a pena salientar que, em certas culturas, o lado esquerdo está associado ao princípio feminino. Nas tradições orientais, por exemplo, o lado esquerdo do corpo ou o feminino, como também é chamado, é o lado receptivo. Essa capacidade está ligada ao lado direito do cérebro, ponto que nos interessa considerar neste livro. O importante é resgatar aqui que uma grande parte de nossa potencialidade, cuja porta de acesso se dá através do lado direito do cérebro, fica sem se desenvolver por conta do uso predominante da mão direita. Teria, então, o uso da mão esquerda segredos que a maior parte da humanidade desconhece, salvo raras exceções de algumas culturas? Ou simplesmente, trata-se de um processo de descoberta, já que hoje ninguém pode deixar de conhecer a importância de certas capacidades como a intuição, a sensibilidade e outras faculdades?

Reflexões à parte, seja qual for a razão desse interesse, não podemos deixar de considerar, conscientemente, a importância da existência da mão esquerda como o primeiro passo para obter sucesso num posterior e eficaz contato com o cérebro direito, isto é, o cérebro da emoção. Praticando alguns exercícios físicos também podemos ajudar a desenvolver esse potencial. Podemos, por exemplo, começar com bolas macias, apertando-as com a mão esquerda várias vezes por dia durante alguns minutos. Quando você já estiver bem treinado nesses exercícios mais simples, tente executar tarefas mais complexas durante um período de tempo maior, alternando entre uma complexa e uma simples. Um bom exercício é copiar uma pequena poesia ou fazer um desenho, fruto de sua imaginação, sempre usando a mão esquerda.

Nossa experiência com o desenho tem apresentado alguns casos interessantes. Quando algumas pessoas desenham "normalmente", usando a mão direita, os bloqueios emocionais interferem, inibindo a expressão natural do desenho. Quando isso acontece, elas são convidadas a usar a mão esquerda. Como resultado, percebe-se, claramente, uma desinibição evidente, maior harmonia na composição, detalhes em tamanhos maiores, o que vem revelar senso de unidade.

mão esquerda

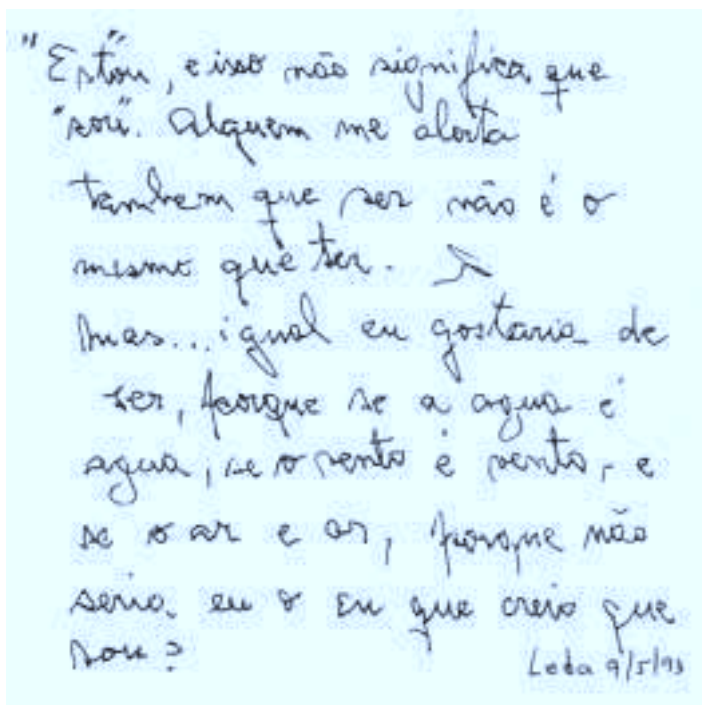
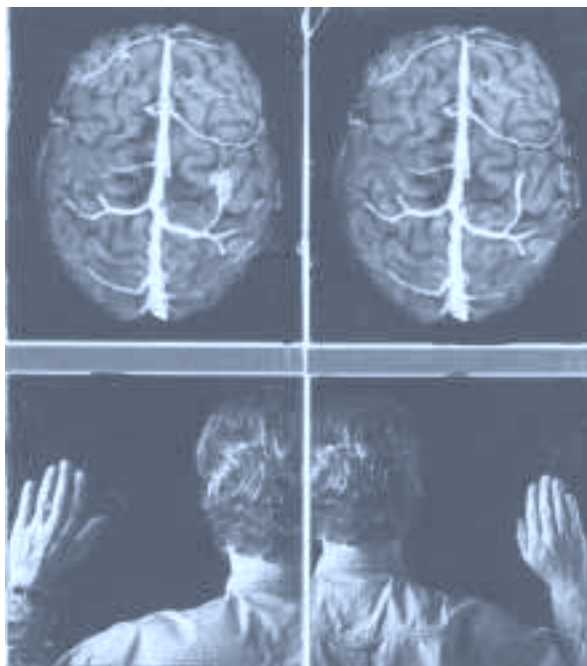
No desenho feito com a mão esquerda, vemos uma paisagem montanhosa. É interessante observar como as formas estão desenhadas de maneira ingênua. O traço trêmulo reflete a falta da habilidade mecânica, uma conseqüência da não utilização constante da mão esquerda para este fim.

As formas primárias de representação como o sol e outros elementos que compõem a cena confirmam o surgimento da **criança interior**, até então, abafada pelo domínio da outra mão.

Ao utilizar a mão esquerda, revela-se nosso potencial emocional não só por meio do desenho e das pinturas, como também por meio de outras práticas igualmente criativas como, por exemplo, a **poesia** ou a **prosa**. Pessoas que nunca experimentaram deixar fluir a expressão literária a partir da mão esquerda fazem descobertas maravilhosas sobre suas potencialidades ocultas.

Poesia escrita com a mão esquerda

"Então, e isso não significa que
"sou". Alguém me alerta
também que ser não é o
mesmo que ter.
Mas... qual eu gostaria de
ter, porque se a água é
água, se o vento é vento, e
se o ar é ar, porque não
seria eu o Eu que creio que
sou?

Leda 9/5/93

Durante conferências e palestras, sempre surgem perguntas variadas sobre esse assunto apaixonante. Entre elas, podemos destacar algumas como: os canhotos têm o lado cerebral direito mais desenvolvido? As respostas para esta pergunta são ambíguas, uma vez que o tema apresenta controvérsias. Alguns pesquisadores afirmam que os canhotos podem ser divididos em dois tipos:

1) canhoto por herança. Nesse caso, a lateralidade cerebral estaria invertida, herdando essa condição através de gerações da sua família. Sendo assim, não haveria nenhuma diferença em relação ao destro, apenas a ocorrência da inversão.

2) há ainda um outro tipo de canhoto, que teria um fator diferencial. Trata-se do canhoto que nasce sob essa condição isoladamente. Acredita-se que este tipo de canhoto estaria em melhores condições de desempenho de suas capacidades sensíveis e intuitivas, no entanto, essa condição nada acrescentaria ao seu nível de consciência, ao seu crescimento como ser humano, se tais capacidades não fossem colocadas em prática de forma consciente, visando uma real transformação.

Vantagens do uso da mão esquerda

Quando as pessoas experimentam usar a mão esquerda nos exercícios de desenho, comprovadamente melhoram sua capacidade de fixar a atenção, observação, concentração.

A concentração se manifesta tanto em relação à visão quanto aos **detalhes**. O detalhe é um elemento que está ligado ao lado esquerdo. No entanto, compreende um paradoxo, pois quando o detalhe participa num certo contexto – motivo de alta concentração – a pessoa é levada a experimentar uma sensação de desapego ampliando, assim, a sua percepção e provocando estados alterados de consciência que algumas pessoas têm classificado como sendo equivalentes a uma grande sensação de felicidade. Alta concentração é o começo, o meio e o fim desse processo.

E o que é concentração?

A concentração é uma faculdade indispensável para o desenvolvimento das potencialidades humanas. Assim o define Christiam Paterham, filósofo, escritor e fundador do Instituto para o Desenvolvimento Humano Integral, que aborda esse tema mais profundamente em seu livro *Despertar e Autoconhecimento*: *O despertar interior através do Quarto* Caminho.[2]

Quando a atenção, é dirigida de forma consciente, naturalmente se expressa como **concentração**. Para que você compreenda melhor esse conceito, pense numa mesma palavra subdivida em três outras, a saber: **concentração** é **com-centro-ação**, isto é, atuar **com um só centro, um só objetivo, alcançado por minha correta atenção**.

É claro que, para que as pessoas estejam "concentradas", é preciso um estado de atenção. Durante as aulas, percebo que os alunos, às vezes, interpretam atenção como um estado de tensão. Sendo que se trata exatamente do contrário. Consultando a raiz da palavra, observamos que ela se divide em duas:

a) a = prefixo negativo (sem).

b) Tensão.

Portanto, atenção significa sem tensão, ou seja, relaxado; estado que favorece o surgimento das ondas alfas do cérebro propiciando momentos de soluções criativas, *insights*, etc.

A atenção permite a **observação** mais aguçada, o que conduz o indivíduo a uma **concentração** mais profunda, a um estado de presença e paz;

---

2. PATERHAM, Cristiam. *Despertar e Autoconhecimento*: *O despertar interior através do Quarto* Caminho. Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil, 1993.

vivenciando um estado de harmonia interior. E, é claro, que essas sensações experimentadas durante os exercícios nada trarão, em termos de benefícios duradouros, se os esforços não se fazem, além da curiosidade inicial.

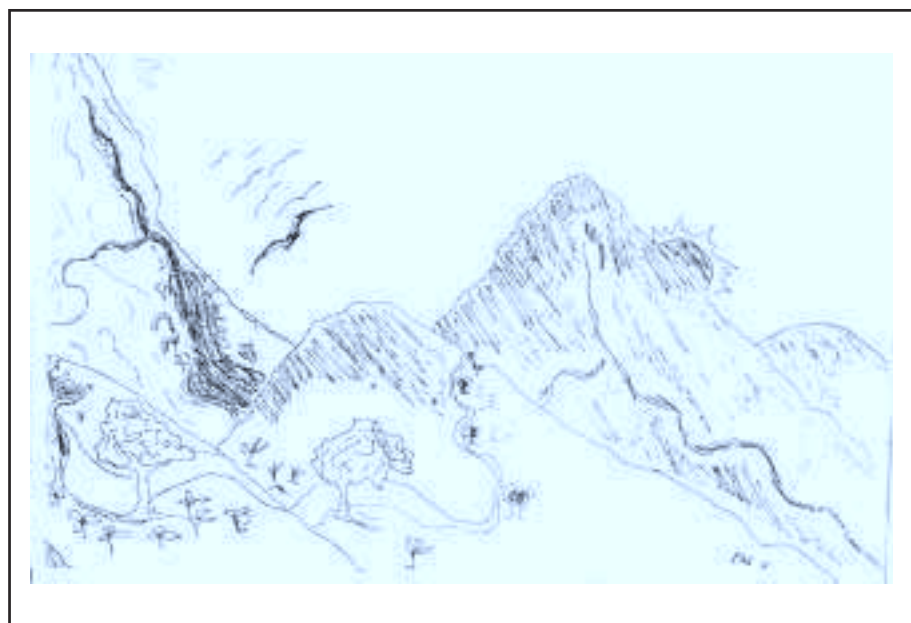
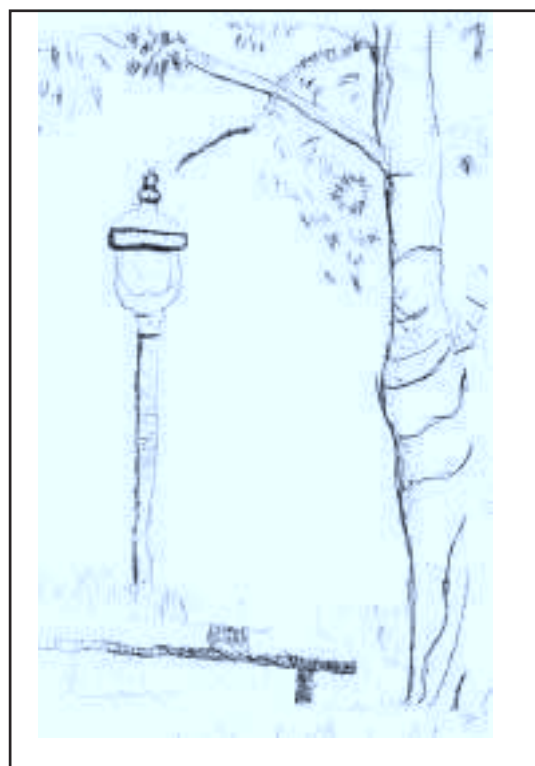
É bom salientar que esse processo também pode ser atingido por meio da transição mental de modalidade do lado esquerdo do cérebro para a modalidade do hemisfério direito, utilizando a mão direita. Porém, existem algumas diferenças.

Ao utilizar a mão esquerda, as pessoas conseguem mudanças mais profundas, em menos tempo, no entanto têm de estar dispostas a uma entrega total. É necessária uma grande dose de desapego, pois a pessoa tem que assumir o traço "feio", produto de uma mão não treinada convenientemente. Os diferentes tipos de personalidades constituem um grande empecilho para realizar profundamente essa experiência, uma vez que a vaidade, o orgulho, o perfeccionismo, entre outros, não deixam a pessoa livre para tentar esse aprofundamento e, com isso, ela acaba desistindo de desenhar com a mão esquerda; não por não conseguir atingir o objetivo, mas por não suportar o atrito. Por essa razão, nos cursos são usadas ambas as mãos e, no início, os profissionais dão preferência momentânea ao uso da mão direita, mas deixando bem evidente a necessidade da transição cerebral para que o objetivo seja atingido. O apego aos resultados é um outro obstáculo sério no desenvolvimento cerebral direito. O praticante inicia o processo com a finalidade de aperfeiçoar seu desenvolvimento cerebral, porém quando começa a ver os resultados positivos desse trabalho, desvia o foco do objetivo principal e começa a exigir de cada exercício o resultado de um quadro para ser exibido numa galeria de arte, confundindo treino e aprendizado com exercício profissional, não tolerando erros e trazendo ao processo todos os vícios do trabalho desenvolvido em forma competitiva que pertencem à outra área do cérebro.

Necessidade do uso da mão esquerda

Alguns tipos de personalidade têm muita dificuldade para relaxar. Geralmente, os tipos mais extrovertidos são inquietos. Para estas pessoas, recomenda-se o uso da mão esquerda no começo da exercitação, uma vez que por esta estar menos treinada há uma maior lentidão. Dessa forma, é possível alcançar estados de maior quietude física e, como conseqüência, consegue-se prestar mais atenção, o que favorece a concentração e produz um ótimo resultado, externo visual e interno-emocional.

Exercício feito com a mão esquerda

Desenhos com a Mão Esquerda

Capítulo 2

Como discernir o uso de cada hemisfério cerebral em uma atividade específica?

É muito simples. Uma das formas de discernir o uso de cada hemisfério cerebral se dá por meio da percepção da velocidade, isto é, precisamos nos conscientizar sobre qual é o hemisfério que chega mais rápido para realizar uma tarefa e é capaz de executá-la bem? A outra pergunta é: qual é o interesse demonstrado em desempenhar uma determinada tarefa? Ou seja, qual é o hemisfério que mais se atrai pela tarefa, a ponto de demonstrar interesse em executá-la? Quando falamos de velocidade, estamos nos referindo a tempo; ao passo que quando nos referimos a interesse, estamos tratando de emoção, de espaço; e essas são, justamente, as duas dimensões que pertencem ao homem neste nível de consciência. De forma sintetizada:

Tempo = hemisfério esquerdo

Espaço = hemisfério direito

No entanto, essa separação não é muito confiável, no sentido de detectar as tendências dos hemisférios. Isso porque o lado esquerdo, além de estar mais desenvolvido, possui o recurso da linguagem e, com sua rapidez, se impõe para realizar qualquer tarefa, inclusive aquela que, por tendência natural, ele não está apto para desempenhar. Por exemplo, uma atividade lenta como o desenho não pode, obviamente, ser praticada por essa parte do cérebro que é, por excelência, **rápida**.

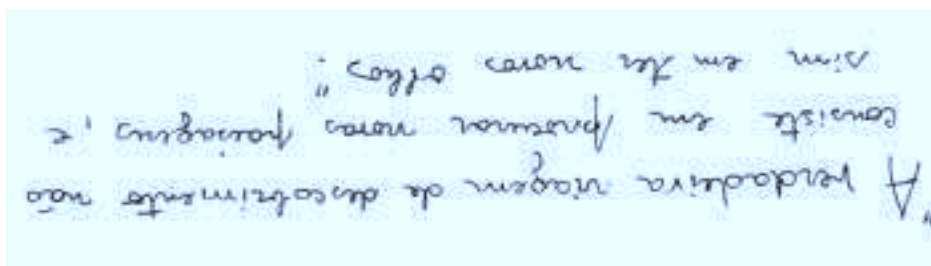
Determinar a competência natural de cada hemisfério em relação à tarefa adequada exige observação. Sobre esse assunto, quero falar mais, mais

detalhadamente, mais adiante, pois existem muitos tipos de observação e, nesse caso específico, estou me referindo a uma observação muito especial.

Prosseguindo com nossa análise, é possível notar que o lado esquerdo de nosso cérebro rejeita todo tipo de tarefa que requer muito tempo para sua execução. Isso acontece porque a atividade é detalhada ou lenta, ou, simplesmente, pelo fato de ele não poder realizá-la. Esta é a chave de todo o processo: "para desenvolver o lado direito do cérebro, precisamos de tarefas que o lado esquerdo do cérebro rejeite". Um bom exemplo é a atividade artística em suas diferentes formas de manifestação, seja o desenho, a música, a meditação e toda e qualquer atividade que exija lentidão e uma visão global da realidade. Esse é o principal aspecto a se considerar e, de acordo com a minha experiência, ao longo de todos esses anos, é o que mais confunde as pessoas, pois é comum ouvir comentários do tipo: "Ah! Não me interessa desenhar!" E a minha resposta é: "Não se trata de aprender a desenhar para se tornar um artista ou algo parecido. Trata-se de experimentar um estado de relaxamento mental, num processo de desligamento do lado esquerdo. Logo, não importa qual seja a atividade a ser realizada, desde que sejam levados em consideração os requisitos necessários para estar apto a acessar o lado direito do cérebro. Quem procura desenvolver as faculdades do lado direito do cérebro, utiliza as ferramentas anteriormente descritas como testemunhas, verificando, na prática, as mudanças que ocorrem em seu cérebro".

Ciente da importância deste trabalho, procurarei mostrar a você, estimado leitor, como aplicar esse método para "acessar" as potencialidades do lado direito do cérebro. O primeiro ponto para o desenvolvimento do hemisfério direito (ou lado direito) consiste em "gerar um ponto de vista diferente. Mas diferente de quê? Da nossa maneira habitual de enxergar a realidade.

Com base nesse conceito, para executarmos a primeira lição prática, sugiro também colocarmos em funcionamento "uma idéia diferente", uma vez que precisamos entreter o hemisfério esquerdo, ou seja, afastá-lo dessa atividade. E como as coisas podem ficar diferentes? Vamos tentar, por exemplo, mudá-las de posição. Como? Simplesmente, invertendo-as.

Por exemplo, se você ler um texto na forma invertida, primeiramente serão percebidas as formas das letras, o seu desenho, e só depois é percebido o conteúdo do texto. Comprove você mesmo, observando a ilustração apresentada a seguir:

Ao contrário, estaria correto?

A questão da inversão das imagens tem sido tratada ao longo do tempo por diferentes autores que usaram este recurso para enxergar a forma com mais objetividade. Na obra de George Flaganan "Como entender a arte moderna" impresso em Buenos Aires em 14 de outubro de 1958, o autor analisa uma pintura e um desenho, ambos uma pequena seção da pintura da Capela Sixtina de Roma pintada por Miguel Angel(ver imagem a continuação); e recomenda olhar a obra por dois minutos, primeiro a pintura em geral, e logo os detalhes. Feito isto aconselha colocar o livro sobre uma cadeira e recuar um metro e meio, e depois olhar de longe outro minuto pelo menos. Finalmente inverte-se a figura cabeça para baixo e olha-se o quadro invertido outros dois minutos. O mesmo procedimento deve ser feito com o desenho.

Ele insiste em que você gaste seis minutos de seu tempo para ver algo de muito significativo, nesta seção da genial pintura. E aconselha : acompanhe com seu olhar as figuras abaixo e observe que o quadro parece estar solidamente encaixado, construído com uma espécie de arquitetura própria. As fortes linhas principais e as bordas são como as vigas mestras desta arquitetura. Todo o quadro é firme e estável dentro de seus limites, Ele tem um movimento próprio. O olho é levado de um ponto a outro, percorre as curvas. Parece haver nele um movimento circular, como parte da estrutura do quadro.Quando se volta o quadro virado cabeça para baixo é muito mais fácil ver a estrutura do desenho interior, porque o olho se preocupa menos com o tema ou a narrativa de quadro. Se você olhar o desenho virado verá que ele mostra uma forma mais ou menos abstrata completamente diferente do tema original"

Este parece ser o assunto que mais atrai ao lado direito do cérebro, a característica abstrata como conseqüência da inversão entra em sintonia com a característica também abstrata deste hemisfério, e este conhecimen-

to parece ser como já a experiência o tem demonstrado um grande aliado para acessar esta parte do cérebro.

A questão da inversão das imagens tem sido tratada também pela Dra Betty Edwards no seu conhecido método de ensino.

Confirmando o exemplo anterior, o da escrita ao contrário, vamos utilizar a imagem fotográfica de um personagem famoso. Tente descobrir quem é o senhor que aparece na fotografia exibida a seguir. Provavelmente, você sentiu uma certa dificuldade em identificá-lo, correto? Isso se dá porque o nosso lado esquerdo não é capaz de "entender" nada que lhe é apresentado ao contrário. Dessa forma, ele se desliga e nos libera as imagens por meio de sua forma e não, por meio de nomes, como é a maneira habitual.

Vire o livro. No momento em que você virar este livro e colocar a imagem no sentido correto, o personagem surgirá imediatamente em sua mente e você será capaz de reconhecê-lo.

A imagem é do célebre ....

... pintor Pablo Picasso, um artista consagrado da Arte Moderna e um dos iniciadores do inquietante Movimento Cubista. No momento em que se dá o reconhecimento da pessoa, novamente fazemos a conexão por meio do nome, ou seja, por meio do lado esquerdo do nosso cérebro. Percebeu a diferença?

Com base nos exemplos utilizados, não é difícil concluir que, para que os adultos desenhem corretamente, devemos recorrer a alguns truques como inverter o desenho, por exemplo, pois dessa maneira nos esquecemos do nome daquilo que nos está sendo apresentado no momento. Como foi dito anteriormente, o **nome** está vinculado à linguagem oral, ou seja, ao lado esquerdo do cérebro, que é incompetente para realizar tarefas emocionais como o desenho.

A seguir, apresentam-se as duas formas do desenho: nas posições invertida e normal.

Modelo do desenho invertido — Modelo do desenho normal

Exercício prático realizado com os hemisférios esquerdo e direito

Tendo como base a explicação anterior, devemos estar atentos para realizar uma outra experiência. O material a ser utilizado consiste em um lápis macio do tipo 6B, uma borracha mole e uma folha de papel ofício. Faremos dois exercícios para que a vivência com ambos os lados do cérebro se torne mais clara.

1) Desenhe uma pessoa do sexo masculino ou feminino, livremente, de corpo inteiro, vestida ou nua, de preferência ocupando o centro da folha de papel. Não se preocupe se o resultado final vai ser aquele bonequinho que você desenhava nos tempos de colégio. É isso mesmo. Siga em frente!

Posso adivinhar qual foi o resultado! Talvez o seu desenho seja parecido com nosso modelo. E por que o resultado é previsível? Porque, para desenhar, você usou o lado não criativo, o lado racional do cérebro, cuja atuação se dá mecanicamente. Por essa razão, o desenho é apenas simbólico, uma representação que está ligada a uma idéia, neste caso à idéia de "menino/menina". Usando o lado racional de nosso cérebro não conseguimos fazer um desenho real, isto é, um desenho que possui três dimensões, semelhante à representação das coisas que formam parte de nossa realidade.

Outro dos motivos de o resultado ser tão óbvio baseia-se na linguagem simbólica armazenada no lado esquerdo do cérebro durante o período de desenvolvimento da personalidade. Uma vez que ela não muda, se utilizamos o lado cerebral esquerdo, nada de novo teremos, ou seja, portanto não veremos nada de uma maneira diferente.

A respeito das características inerentes ao lado esquerdo do cérebro, ainda podemos mencionar o fato de ele não gostar de realizar tarefas lentas. Por isso, se desejamos desenhar corretamente (o que é, na verdade, uma tarefa lenta), devemos driblar a intervenção do lado esquerdo para deixar o campo livre para o lado direito, já que este tem prazer em desempenhar tarefas lentas. Essa é a primeira condição para acessar o lado direito do cérebro. Porém, nesse processo, devemos ficar atentos, pois o lado esquerdo do cérebro é muito perspicaz e como ele exerce controle sobre a fala, tenta nos convencer com sua "tagarelice mental" a desistir de executar tal tarefa, antes mesmo de iniciá-la.

O outro lado do cérebro, o lado direito, atrelado aos sentimentos, é mais lento para reagir; logo, acaba sendo abafado em suas pretensões. Dessa maneira, o poder do lado esquerdo se alicerça a cada dia que passa. Ele é responsável por manter uma programação mecânica de hábitos, na qual se misturam a imaginação (geralmente negativa), os preconceitos, os medos, as limitações. Enfim, o hemisfério esquerdo é responsável por manter uma rede, desenvolvida pela própria mente, tão densa que a verdadeira realidade se mostra oculta e inacessível. E, assim, à medida que o ser humano vai limitando o seu campo de ação aos hábitos corriqueiros do dia-a-dia, vai enquadrando sua vida a extremos, conduzindo-o à insensibilidade e à falta de criatividade. Daí o fato de que truques e mudanças de rotina manterão mais ativo o cérebro, aproximando-nos assim do tão desejado equilíbrio humano.

Assim, se explica como tarefas próprias de serem executadas pelo lado emocional, como desenhar, por exemplo, são também atrofiadas pela incompetência do hemisfério esquerdo, que invade o território pertencente ao hemisfério direito, causando nas pessoas frustração e gerando a culpa por uma inabilidade aparente. Com isso, é comum observar pessoas expressarem com desagrado a "suposta" condição de não ter dom para desenhar.

Ao se estudar o funcionamento dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro, o que se percebe é que não se trata de "dom", e sim de utilizar o cérebro de forma adequada para realizar com sucesso as tarefas que lhe são afins.

Passaremos à segunda parte do exercício.

Após essa breve explicação, passaremos à segunda parte do nosso exercício. Para realizá-lo, vamos dispor do material mencionado anteriormente (lápis, borracha e folha de papel) e devemos, antes de tudo, prestar atenção a tudo que nos foi explicado anteriormente. No entanto, é necessário que estejamos calmos e relaxados fisicamente. Depois, procure ver as coisas de "maneira diferente". Para isso, a primeira coisa que você tem a fazer é posicionar o desenho de cabeça para baixo. Esqueça o nome do desenho e siga as linhas. Veja as relações entre as linhas, comunique-se com os espaços, perca-se nas formas e não dê ouvidos às queixas que o lado esquerdo de seu cérebro, certamente, lhe fará. Coisas do tipo: "Pare com isso, está cansativo. Isso vai te causar uma dor de cabeça!" É mais do que natural que isso ocorra, pois ele, como já foi explicado, está acostumado a ser o rei e não está disposto a perder esse poder de comandar para o lado direito do cérebro. No entanto, se você persistir na decisão de desenhar, explorando as potencialidades do lado direito de seu cérebro, esta "luta" não vai perdurar por muito tempo e o hemisfério esquerdo acabará cedendo o espaço natural ao outro lado do cérebro.

Desenhe "sem pensar". O convite é para a sua criança interior, que baixinho lhe diz:

Vês este desenho ao lado? Começa agora a desenhar, ciente da observação anterior. Pega o teu lápis alado e vamos viajar pelas linhas amigas, como um novelo para desenrolar, não queiras descobrir seu mistério, abandona-te no teu traço e flui com ele. E na sagrada descoberta de criar o teu espaço, libertar tua emoção, teu sentido e tua direção... Percebe! Não existe traço igual! Porque embora as gotas do oceano sejam iguais, cada gota é uma, e todas são uma só. Assim tuas linhas são semelhantes, mas não são iguais, as tuas têm a tua emoção, tua sensação, tua expressão, teu ser, e desenha devagar porque... "Tão fora de tempo chega aquele que vai depressa demais como aquele que se atrasa", lembra William Shakespeare.

Ao fim do exercício, faça a avaliação:

Talvez, alguns erros de percepção espacial se revelem, o que é muito natural ocorrer e que são rapidamente superáveis com a prática dos exercícios. No entanto, é inegável que, apesar das imperfeições aparentes no desenho, os resultados geralmente são muito bons. Isso comprova a capacidade natural do hemisfério direito na realização do desenho. Lembre-se de que as observações estão sendo feitas por partes, como se fosse um

quebra-cabeça, e que esta atividade exige coordenação de táticas e um treinamento diferente, isto é, um esforço novo; e, como toda prática desconhecida, ela traz um momento de instabilidade, até que se instale um mecanismo reconhecido pelo cérebro. Assim sendo, seus caminhos neuroniais terão criado novas trilhas e seu cérebro as receberá como ordens já conhecidas, ordens relativamente novas, mas que oferecem grandes vantagens em razão dos benefícios que você obterá por meio do treinamento.

A seguir, apresento o resultado do trabalho de uma aluna que, como você, nunca havia desenhado antes. Se você, caro leitor, seguir as instruções aqui sugeridas, certamente obterá os mesmos resultados ou, quem sabe, resultados ainda melhores.

Desenho de um palhaço feito com o lado direito do cérebro.

O desenho é um dom ou uma habilidade a ser desenvolvida?

Durante as nossas aulas, verificamos que, para a maioria das pessoas, o desenho não é um dom. Digamos que é uma capacidade a ser desenvolvida. Indiscutivelmente, existem pessoas que se revelam desde muito pequenas como possuidoras de um dom ou talento especial, mas não são elas o

centro de nosso interesse; e sim aquelas pessoas que acreditam, erroneamente, não poder desenvolver o desenho como qualquer outra habilidade semelhante a cantar, dançar ou representar. O usar "ver diferente" para ultrapassar a barreira de nossos preconceitos parece ainda ser o nosso maior desafio. Nos exercícios anteriores, treinamos opções diferentes para mudar o ângulo de visão no desenho, porém existem diversas outras formas de praticar uma nova maneira de enxergar as coisas.

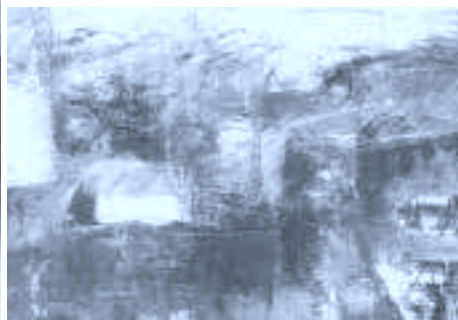
Aprofundando a questão: "como podemos aprender outras maneiras de ver as coisas de forma diferente? Tomando como base o exercício anterior, um desenho em posição invertida – uma das chaves – perceberemos que enxergamos linhas, formas no espaço e, dessa maneira, nos libertamos do domínio verbal e simbólico que o lado esquerdo exerce sobre nós, tornando a atividade livre da escravidão mental do homem e transformando-a numa expressão emocional que, como todo ato genuíno, proporciona um grande prazer. Dessa maneira, o ato de desenhar nos induz a um estado de satisfação, que se perdurar, é capaz de nos levar a estados modificados de consciência, tal como os experimentados por muitos seres privilegiados pelas suas escolhas como artistas, cientistas, músicos, etc.re

Ver de forma diferente é "ver sem foco", é enxergar os espaços na sua plenitude, configurados por linhas que, ao estarem vazias, nos oferecem a possibilidade de criar inúmeras outras formas. É este processo de abstração que nos põe em contato com a criatividade e a liberdade, contrariando as qualificações que atribuímos mecanicamente a uma determinada coisa ou objeto observado. Para compreender melhor esse assunto, proponho que façamos o seguinte exercício: observe os atributos de um objeto, faça algumas afirmações de qualificações indiscutíveis e, em seguida, tente contrariá-las.

Por exemplo: uma lâmpada é transparente, luminosa, frágil e pequena.

Agora reflita: em relação a esse objeto, a lâmpada, é possível fazer qualificações diferentes ou opostas? Por exemplo: nem sempre as lâmpadas são transparentes, existem lâmpadas pintadas ou de material fosco; nem sempre são luminosas, quando estão apagadas, por exemplo, não são. Existem também lâmpadas grandes, não são todas pequenas como a nossa fixação mental nos indica. Dessa forma, você poderia continuar propondo qualificações para, em seguida, contrariá-las.

O exercício de “ver diferente” pode ser praticado também por meio da observação de uma obra de arte. Se você olhar um quadro de arte figurativa, uma pintura de Manet, por exemplo, você poderá ver claramente os detalhes; sua visão percorre até os últimos vestígios da imagem. Nesse caso, dizemos que “vemos com foco”. Mas, se você observar um quadro abstrato, é possível encontrar várias imagens que podem ser analisadas independentemente umas das outras, e a multiplicação delas depende mais da capacidade imaginativa do observador do que da obra em si. E é essa capacidade imaginativa do observador que nos interessa, quando nos referimos a uma forma de “ver diferente”.

Obra figurativa

Obra abstrata

Nesse ponto, é necessário fazer um esclarecimento. Quando estamos nos referindo a estilos, estamos falando especificamente de um resultado. No entanto, nosso método de trabalho não procura apenas resultados, e sim, preocupa-se mais com os processos, uma vez que é por meio deles que podemos exercitar a liberdade que emana dos vazios, experimentando no papel o que podemos realizar dentro de nós; pois embora uma parte do nosso cérebro não deseje a mudança, o outro lado nos incita à liberdade, à

expansão. Se trabalharmos o hemisfério direito de nosso cérebro, poderemos conciliar esse aparente paradoxo, crescer, fazer mudanças que nos tragam bem-estar e felicidade. Mas não devemos nos esquecer de que é fundamental nos desligarmos dos nomes dos objetos e coisas, exercitando a nossa capacidade de abstração, porque assim teremos possibilidade de descobrir aquilo que está escondido em nós, aquilo que nos é essencial. A essa nossa porção oculta chamaremos "artista interior" (ou grande observador).

Antes de concluir essa parte, farei, ainda, algumas recomendações para melhorar nossas práticas. Diariamente, é aconselhável destinar pelo menos cinco minutos para mentalizar a presença do "grande observador" (nosso artista interior), bem como o seu poder e sua força, pois quando estamos desenhando é o nosso artista interior que invocamos, acreditando que tudo dará certo. Como fazer isso? É fácil, pois é ele quem desenha. Nós apenas devemos permitir que ele o faça através de nós. Dessa maneira, aprendemos a não criar resistências e a acreditar nessa força interior. Portanto, antes de realizar um exercício, é fundamental refletir e observar nosso estado interno, nossas emoções e nos questionarmos fazendo-nos perguntas do tipo:

Qual é meu estado de ânimo hoje?

O que sinto? Medo? A folha em branco me apavora?

Por onde devo começar? Estou perdido? De que e de quem?

É hora de revisar as convicções internas, erradicando posturas limitadas do tipo "não posso", não devo".

"A mentalidade positiva presente o tempo todo é o grande, porém, simples segredo".

Exercitação prática: aprendendo as linhas

Três princípios devem guiar você durante todos os exercícios. São eles:

a) Focalizar o desenho (modelo), fitando-o como se o acariciasse com os olhos e com as mãos. Penetre-o até que ele seja capaz de enxergar você. É dessa forma que o seu "artista interior" entrará em ação. Você poderá sentir e constatar a sua presença.

b) Durante o exercício, procure ter um nível de alta vibração para obter o melhor desempenho possível. A partir desse ponto de vista, pode surgir um

novo conceito de beleza, que não se importa somente com os resultados, e sim com o fato de se fazer bem-feito, assim como a natureza faz.

c) Refletir sobre o porquê da escolha de determinado desenho. Você deve se perguntar por que se manifestou o desejo de desenhar tal coisa. Agindo assim, você descobrirá que o seu desenho não se trata de mais uma cópia mecânica. A partir do momento que você consegue identificar o porquê de seu interesse em reproduzir uma determinada coisa, há uma intenção presente, consciente. Uma sabedoria começa a nascer nesse momento. E uma última recomendação: quando você for fazer um exercício como esse, é ideal ter ao lado uma folha em branco para que você possa descrever o que está sentindo, em termos emocionais, no momento. Assim, você poderá refletir sobre essa experiência, o que, certamente, vai lhe permitir fazer com que ela se transforme num ensinamento em outras áreas de sua vida também.

Para finalizar, façamos outro exercício:

Usaremos o mesmo material, respeitando as recomendações sugeridas anteriormente. Dessa vez, use a mão esquerda e, com o desenho virado de cabeça para baixo, repita o modelo abaixo. Prepare-se para fazer, você mesmo, a sua avaliação.

A seguir mostramos um exercício realizado por um dos alunos da nossa oficina.

Capítulo 3

Em busca da unidade e do equilíbrio

A COMPOSIÇÃO: Como contornar os elementos da imagem.

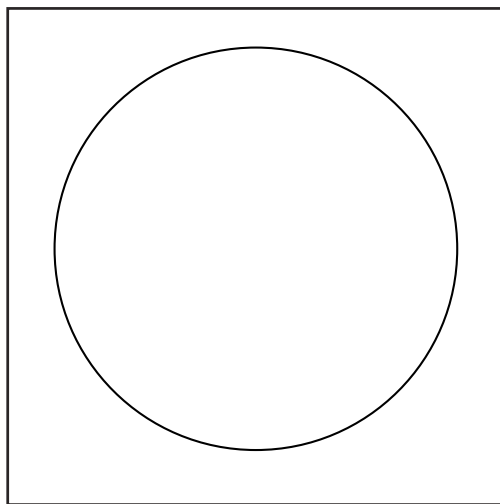
Quando tentamos desenhar com o lado esquerdo do cérebro, o resultado dos trabalhos, geralmente, mostra um certo desequilíbrio, fruto de uma focalização parcial da atenção dedicada ao desenhar a composição de objetos ou pessoas. Desequilíbrio este que se manifesta pelo descaso em relação aos espaços negativos que exigem o mesmo grau de atenção que requerem as formas positivas. E por que isso é assim? Vejamos. O lado esquerdo do nosso cérebro considera os espaços vazios como se fossem apenas o fundo do desenho. Por essa razão as pessoas, quando desenham, o recheiam ou simplesmente o esquecem, como se este não tivesse nenhuma participação no desenho que está surgindo naquele momento. No entanto, devemos nos lembrar de que todas as formas cheias e vazias pertencem a um mesmo espaço, como se fossem peças de um quebra-cabeças. Não existe uma que seja mais importante do que as outras; todas têm a mesma importância e por isso mesmo devem ser respeitadas, uma vez que colaboram para a existência da unidade, assim como o todo está em cada uma de suas minúsculas partes. Por exemplo, uma pequena partícula de matéria contém todas as leis que regem o cosmo; da mesma maneira, cada parte, individualmente, colabora para formar o todo; assim como uma gota d'água do oceano é apenas uma minúscula partícula diante do imenso oceano formado por infinitas e incontáveis milhares de outras gotas.

Para compreender melhor esses conceitos, vamos recorrer aos primeiros exercícios. Veja a imagem da arara apresentada a seguir e observe como a unidade está formada por formas cheias e vazias. As formas cheias,

também chamadas de positivas ou concretas, são mais facilmente identificadas pelo hemisfério esquerdo, pois, por meio dele, você as codifica dando a elas um nome, por exemplo: "arara". Os nomes dados às coisas, portanto, estão ligados à linguagem oral. As formas vazias ou abstratas, também chamadas de negativas, não possuem nomes, conseqüentemente, o lado esquerdo as rejeita, porque ele interpreta essas formas como se fossem "nada". O lado direito tem, assim, a chance de se manifestar, já que esse lado é abstrato e considera o vazio como o todo a partir do qual tudo se cria. A partir da imagem seguinte podemos observar a síntese: **a unidade é o resultado da união de cheios e vazios**.

Diante do exposto, concluímos que os cheios e os vazios são uma coisa só, pois na união das duas formas existe sempre uma aresta que é comum aos dois lados. Se continuarmos a analisar a questão, é possível, ainda, verificar que, ao falar das formas cheias e vazias, estamos qualificando a natureza da forma que só se diferencia uma da outra porque as formas atraídas pelo hemisfério esquerdo possuem **nome** enquanto as outras são consideradas **abstratas**, portanto, **sem nome**. Embora isso já tenha sido mencionado, é recomendável insistir na repetição por se tratar de um conceito relativamente novo e, por isso, mais difícil de ser lembrado. Por esta razão ainda voltaremos a falar do assunto com diferentes abordagens.

Aspectos psicofilosóficos: do conceito cheios e vazios

O cientista americano Ken Wilber analisa profundamente esse assunto, que sintetizo a seguir. Existem diferentes maneiras de perceber a realidade e à cada percepção ou modo de percepção corresponde um nível de consciência. Assim, quando percebemos no nosso nível, a relação sujeito-objeto, estabelecemos uma dualidade. Esta dualidade se dá em um intervalo de tempo entre o sujeito que percebe e o objeto que é percebido. Esse intervalo no espaço fica atrelado também ao conceito do tempo que transcorre ao acompanhar a distancia entre sujeito e objeto. A mente cria esta separação fictícia, nos afastando do momento presente e nos levando sempre ao passado ou ao futuro, de modo que nossa percepção vai se estreitando e empobrecendo cada vez mais. Observemos, por exemplo, a seguinte representação:

Se perguntarmos sobre o que, você, leitor, observa ao olhar a imagem acima, a resposta mais óbvia será: um circulo. Porém, essa afirmação não é totalmente correta, uma vez que a resposta certa seria: um círculo numa folha branca. A unidade círculo-folha branca fica reprimida, pois a focalização rápida do hemisfério esquerdo, por estar intimamente ligada à linguagem oral, se apressa em classificar, afunilando, estreitando a realidade e sacrificando a porção da existência não percebida. Se analisarmos nossa percepção diária em torno de nossa realidade, veremos que ela exprime quase sempre uma dualidade não real,

uma separação fictícia que nos leva a maior parte das vezes a concluir erradamente a respeito da existência, pois a percepção da separação é ilusória.

Quando a unidade não é reprimida, tudo é simultâneo, existe no momento presente, e o momento é presente porque carece de passado e de futuro. Carece de passado porque ao falarmos dele, só existe nas lembranças. E carece do futuro porque quando falamos de futuro, ele existe apenas nas expectativas. Definitivamente, só há o aqui e o agora; viver o presente é viver em unidade, **ser um com a unidade**, portanto, passado e futuro são ilusões e a única realidade é a realidade presente, que como sugere o significado da própria palavra trata-se de uma dádiva.

A vida é o **momento**. O **agora** representa a vida que convive com a morte de outras possibilidades que não estão sendo realizadas. É nesse sentido que se fala que a vida é a eterna dança da existência, vida e morte, construção e destruição simultâneas. Esta observação completa e holística não pode ser feita por nossa mente limitada canalizada pelo hemisfério esquerdo. É preciso gerar uma **nova força** que deve surgir do interior, capaz de observar a realidade tal qual ela é; um **observador** , que objetivamente perceba a unidade no todo. E ele, é o verdadeiro **eu** que, como diz Ken Wilber, "**não conhece universo a distancia, conhece o universo por ser universo, sem o menor vestígio do espaço interveniente e o que é sem espaço tem que ser o infinito**" Este é o espírito que deve guiar quem procura realizar esses exercícios. O ideal é que cada um desses exercícios seja um passinho adiante para tentar despertar dentro de nós esse **eu** que detém as chaves de nossa realização. Quando? **Agora**.

Não é difícil deduzir, então, a importância de desenvolver em nosso mundo interior a existência do grande observador, pois só ele, com sua imensa abstração, num eterno presente simultâneo, está apto a observar as formas vazias sem nome e sem alteração emocional alguma.

Procurarei, agora, a maneira mais acertada para transferir a você, caro leitor, na prática os conceitos aos quais nos referimos anteriormente. E é claro que a maneira mais eficiente para conseguir êxito na tarefa a que me proponho a realizar se dará por meio do desenho. **Durante um dos encontros realizados no Instituto para o Desenvolvimento Humano Integral(** os quais recebem o nome de "trabalhos de pátio", por serem, em sua maior parte, vivências realizadas ao ar livre), tenho realizado atividades próprias do chamado "Núcleo da Mão Esquerda", parte de um conhecimento ensinado pelas antigas Escolas Iniciáticas do Meio Oriente, conforme já foi

relatado. Durante os exercícios, fomos orientados a desenhar o que observávamos a partir das formas vazias, até chegarmos às formas cheias. Essa metodologia de observação nos induzia a perceber o conjunto, a unidade de toda a forma e, inclusive, as sombras, uma vez que estas também são formas.

Quando conheci o método da Dra. Betty Edwards, já mencionado, veio a confirmação sobre a percepção do desenho e seu funcionamento. E, à medida que fui aumentando a minha capacidade de compreensão e adquirindo mais experiência, fiz a minha própria síntese, que será apresentada a seguir por meio de um exercício prático.

Os espaços – os espaços cheios e vazios

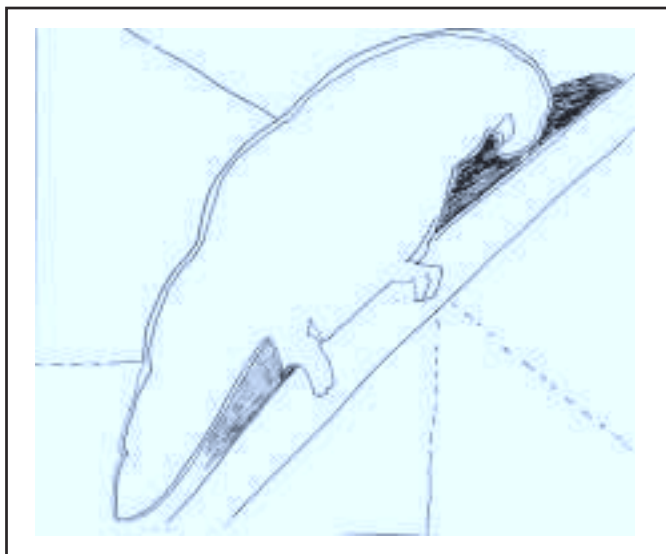
Uma visão holística da forma

Convido, novamente, você, leitor, para desenhar. Sugiro que algumas instruções sejam seguidas. São elas:

1) Numa folha de papel sulfite desenhe um enquadramento igual ao do modelo abaixo

Percorra com os olhos o contorno da forma positiva desse modelo que aqui estamos apresentando.

A seguir, com um lápis preto ou uma caneta hidrocor, percorra lentamente o mesmo contorno da arara, lembrando-se sempre do nome dado a

essa forma. Use o modelo abaixo, tal como está sendo apresentado. Feito isso, escureça os espaços vazios a fim de reforçá-los como forma, logo fite com os olhos cada uma dessas formas, uma de cada vez até percebê-las.

Você pode, ainda, subdividir os espaços vazios como desejar, para visualizá-los melhor. Observe como fazer isso na imagem acima. Depois de ter feito o exercício de percepção e de observação dos espaços vazios, continue a desenhar.

1) Numa folha de papel sulfite reproduza o mesmo enquadramento do modelo .

2) Depois de percebidas as formas vazias que contornam a arara, copie-as na sua folha, uma a uma, até que tenha completado todas. O seu desenho com certeza se aproximará muito do modelo porque ao desenhar a forma dos espaços vazios, o objeto (neste caso, a arara) é também desenhado inadvertidamente, só que com mais facilidade.

3) Desenhe agora os detalhes internos da ARARA "ver como modelo a 1ra figura".

REFLEXÃO: Dessa maneira, atribuímos igual importância a todas as formas, como se todas fossem peças de um mesmo quebra-cabeças; todos os espaços e formas são unificados. E por que o desenho se torna mais fácil

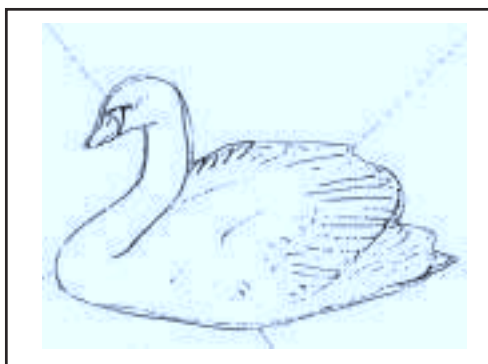
de executar quando desenhamos por meio das formas dos espaços vazios? Porque o hemisfério esquerdo não reconhece nenhum nome ou codificação para o espaço a que chamamos de "vazio" e, quando isso acontece, ele se desliga automaticamente, dando oportunidade ao hemisfério direito para atuar. Este, por sua vez, sabe e entende de espaços vazios já que é o hemisfério do abstrato, enquanto o hemisfério esquerdo é o hemisfério do concreto.

Percebe, agora, mais claramente a diferença?

Faça o seguinte exercício:

EXERCÍCIO 2

Para realizar esse exercício, siga as instruções anteriores e as que se seguem abaixo:

1. Numa folha de papel, faça um enquadramento proporcional ao modelo apresentado.
2. Desenhe os espaços vazios e, desta forma, obterá o contorno dos espaços cheios.

3. Engrosse as linhas com lápis 6B, fazendo sombra nos lugares apresentados pelo modelo.

4. Finalize o exercício quando o seu desenho estiver no mesmo estágio que o modelo exibido completando todos os detalhes.

Percebendo os vazios abstratos, somos capazes de desenhar os contornos dos espaços cheios que são concretos e ricos em detalhes

EXERCÍCIO 5

Desenho de uma estrela-do-mar

No desenho da estrela-do-mar, uma aluna nos revela sua capacidade criativa nos espaços vazios que circundam o objeto principal.

CONCLUSÃO: A abundância dos detalhes e a riqueza do movimento nos ensinam que a estrela-do-mar é apenas parte de uma unidade maior. Dessa forma, todas as partes que compõem o objeto correspondem, na verdade, a um mesmo todo.

De acordo com a experiência anterior, lembramos que: no início do processo do desenho, é aconselhável que anulemos conscientemente a presença de detalhes e desenhemos primeiro as formas abstratas, ou vazias, fazendo surgir os contornos do desenho. Uma vez gerada a forma do objeto desenhado, deve-se prosseguir desenhando os detalhes, luz sombra, etc.,

para finalizar o desenho que, nesse ponto, tem se convertido em um desenho de natureza figurativa. Note que, ao final desse processo, temos percorrido duas etapas: uma abstrata e outra concreta. Nesse ponto, vale a pena refletir sobre a estrutura, ou seja, a essência do desenho, e sua relação por analogia com a dupla estrutura da natureza humana.

Reflexão: de que maneira o que temos aprendido através do desenho pode ser aplicada na nossa vida pessoal e profissional?

Quando falamos em duplos, estamos nos referindo ao fato de que na existência tudo existe em termos de dualidade: por exemplo, ao interno corresponde o externo; ao abstrato, o concreto; ao simples, o complexo, e assim por diante. Com este enfoque, diz-se que nós, na condição de seres humanos, somo duplos porque temos uma personalidade por meio da qual vivemos no mundo e nos relacionamos com ele. Ainda, somos portadores de uma força essencial, por meio da qual criamos e evoluímos como seres humanos. Refletindo sobre esse assunto, me dei conta de que as inúmeras experiências que vivenciamos – assim como o desenho – possuem um eixo estrutural, um objetivo principal; e outros aos quais podemos chamar de objetivos menores ou secundários.

Ao orientar esse exercício, percebi quantas vezes somos capazes de nos perder do objetivo principal e nos desviarmos por outros caminhos, atrasando, assim, processos e fazendo de nossas vidas um interminável círculo de recomeços, dando a impressão de estarmos avançando, quando, na verdade, repetimos as mesmas experiências, só que com diferentes aparências, que nos confundem – como ocorre com os detalhes do desenho – e acabam nos fazendo acreditar que o principal é secundário e que o secundário é o principal. Da mesma maneira, muitas vezes não somos capazes de distinguir tarefas inferiores das superiores, atribuindo a elas uma importância maior do que elas realmente têm. Como conseqüência, perdemos tempo demais, quando esse tempo seria de grande utilidade para nos concentrarmos naquelas tarefas mais relevantes para atingir o objetivo principal. Após essa reflexão, concluí que saber identificar claramente a essência estrutural do desenho de seus detalhes secundários pode ser, por analogia, um grande benefício para nossas vidas.

É claro que a tarefa de discernir o principal do secundário implica reflexão, já que, por momentos, devemos limpar nossa visão de elementos

visuais que não necessitam ser percebidos para que o essencial venha à tona. Curiosamente, refletir sobre uma determinada coisa já implica mudança, porque o que mais gostamos de fazer através de nosso centro intelectual é pensar, porém, existe uma grande distância entre "pensar" e "refletir" e, por isso mesmo, por ser esta uma tarefa pouco comum, se fazem necessários alguns esforços. E esforço não é uma palavra muito democrática. Se observarmos a trajetória de sucesso dos homens bem-sucedidos, percebemos com nitidez que o esforço é uma constante em suas vidas. Eles vivem essa necessidade, por isso, estabelecem objetivos aparentemente impossíveis e se esforçam para atingi-los com sucesso. Porém, homens bem-sucedidos são poucos. E onde estará o segredo?

O segredo está em nos convencermos **a fazer esse esforço**. Porque ele faz a grande diferença. Dizem os sábios que a reflexão é o caminho. Mas, como já foi dito, refletir já implica um esforço que não faz parte de nossos hábitos, portanto, geralmente essa saída está provavelmente ligada ao fracasso.

Então, o que fazer?

Os neurologistas mencionam um poder, uma força sem limites que controla nossas vidas a cada momento. Pode-se traduzir essa força em duas palavras: dor e prazer. Tudo o que fazemos se deve a essa constante necessidade de evitar dor ou obtenção de prazer.

Se a maior parte das mudanças que fazemos em nossas vidas, acreditamos, são para o nosso bem, por que algumas delas acabam não sendo bem-sucedidas ou duradouras como gostaríamos que fossem? A resposta é muito simples. Isso não ocorre porque acreditamos que agir em um determinado momento, mesmo que seja em nosso beneficio, será mais doloroso do que adiar. Assim, acabamos protelando essa ação e, com isso, experimentamos um certo prazer, mas um prazer tolo, pois o verdadeiro prazer é sentido quando fazemos o que era preciso ser feito, evitando assim uma dor maior. Então, como despertar desse sofrimento, a que o filósofo russo George Ivanovich Gurdjieff (1872-1949) – criador do sistema de desenvolvimento humano conhecido internacionalmente como "Quarto Caminho" – convencionou chamar de "sofrimento inconsciente". Da mesma forma como mudamos a nossa velha convicção do "não posso" para a nova e vital "eu posso". O meio mais eficaz é fazer o seu cérebro associar uma dor antiga a uma velha convicção e, ao contrário, associar um grande prazer à mudança

para uma nova convicção, convicção esta que nos levará ao sucesso de uma proposta predefinida.

Muitas vezes tentamos realizar essas mudanças, mas fracassamos porque atribuímos a uma mesma situação, dor e prazer, simultaneamente. É o que os neurologistas chamam de neurosensações mistas. Essas neurosensações mistas demonstram que os aspectos positivos influem, porém os negativos exercem maior peso, já que estão presentes em um maior número de itens. A conseqüência desse movimento contraditório será a paralisação dos eventos. Para exercitar e compreender melhor nossas convicções ocultas, faça uma lista de crenças positivas e uma outra sobre as crenças negativas, separadamente. Depois compare os resultados para ter um panorama mais claro sobre quais são as crenças predominantes ou se ambas têm o mesmo peso. Esse exercício elucidará a questão.

E como funciona esse princípio em nossas práticas? Mais ou menos assim: ao desenhar as pessoas **são induzidas a observar e perceber que, além dos espaços cheios formados pelos desenhos, existem também os chamados espaços vazios, e que ambos formam parte da unidade**. Perceber os espaços vazios não faz parte do hábito das pessoas, muito pelo contrário. Eles gostam de observar o desenho apenas com o foco que lhe proporciona prazer. No entanto, como já foi dito, trata-se de um prazer tolo, já que esta observação está atrelada ao hemisfério esquerdo do cérebro, instigando à observação automática das coisas e objetos, o que resulta num desenho idealista e simbólico, classificado como "feio", já que foge ao realismo. O realismo é justamente o que uma pessoa deseja atingir ao desenhar, isto é, reproduzir o objeto de maneira muito semelhante ao que vê. Para ilustrar estes conceitos, apresento a você, leitor, uma situação vivida por uma aluna iniciante em sala de aula, que ainda não reconhece as manifestações de seus hemisférios cerebrais e suas diferentes funções e, exatamente por isso, vivencia um estado de conflito. Veja a seguir, o que uma de nossas alunas, Paula, uma aluna de meia idade, expressa ao realizar um dos exercícios propostos em nossa oficina.

Vamos acompanhá-la desde o início. Ao começar os contornos de um desenho, a percebo afoita, apressada, aumentando cada vez mais o ritmo, e errando em forma proporcional. Apaga uma e outra vez, reclamando de sua falta de controle e revelando, assim, a sua ansiedade diz: "Descobri que não tenho paciência! Quero terminar logo!" Chamo-a para reflexão e

digo: "Alguém sabiamente já disse que, para se ter êxito, é necessário focalizar um objetivo a longo prazo. Traduzido ao desenho: "Devemos ter calma e observar adequadamente".

Pergunto-lhe, ainda, como ela quer acessar seu hemisfério direito, se ao conseguirmos acioná-lo ou ao iniciar o desenho já queremos finalizá-lo! ... Após essa advertência, ela segue adiante e move a cabeça incrédula sobre o resultado... Está desconfiada... "Será que desse mato sai coelho? "... Enfim, vou continuar.", comenta. Move a cabeça de novo. Não está gostando. Falo que ela deve continuar o exercício e acreditar nela mesma e em sua capacidade e que de outra maneira nunca saberá o que procura conhecer. Ela continua. Pouco depois, vejo o seu rosto sereno. Algo aconteceu, está tranqüila e desenha; desenha prazerosamente. Pergunto como se sente nesse momento e ela me responde: "Agora estou melhor, estou gostando!". Incrível! Falamos sobre o esforço que devia ser feito como preço para ascender a esse novo estado e, de repente, abre-se uma porta para um lugar em que ela aprenderá a se encontrar para refletir, para ser ela mesma e, simplesmente, poder se dar uma oportunidade de ser mais feliz.

Perceber a unidade ou visão holística se traduz para o mundo do desenho, tecnicamente, com o nome de composição e, sobre essa questão, vale a pena relembrar alguns conselhos que facilitam a percepção da unidade.

A composição

Os estudiosos de arte têm definido que "a composição é a maneira como os artistas constroem ou dispõem os elementos que formam parte da imagem", tentando, assim, definir algo que parece não ter definição. Todos sabemos que, numa imagem de referência realista, haverá forma e fundo, cheios ou vazios, certo? Vamos chamar as formas reconhecidas pela mente de formas positivas; e as vazias e sem nome, de formas negativas. As duas formam parte da unidade da imagem, a qual chamamos de: **composição**. Ainda há um aspecto importante a salientar: a relação entre o comprimento e a largura das margens que determinam a superfície, ou seja, aquilo a que chamamos de formato. O formato, pois, determina o **tipo da composição**.

A seguir, vamos realizar um exercício para comprovar o que foi dito anteriormente. Folha de papel em branco, tipo sulfite, lápis e borracha em mãos. Observe a fotografia do objeto que está sendo mostrado nesta página para ser capaz de reproduzi-lo.

Percebendo erros na composição

Após a realização do exercício, observe alguns dos resultados em relação aos formatos obtidos em sala de aula.

Formato A Formato B Formato C

Qual das três imagens apresentadas, você acha que corresponde com o formato certo? Assinale a opção que considerar correta.

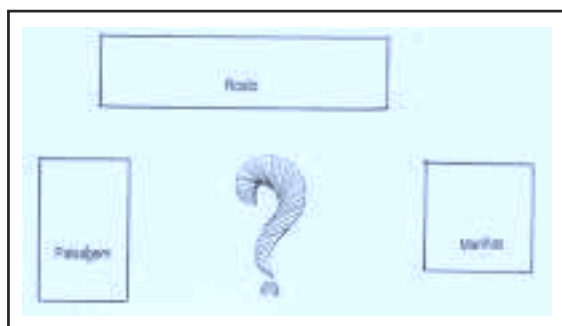
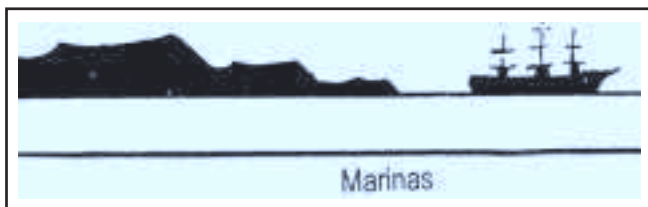
A( ) **B ( )** **C ( )**

A resposta correta é o formato B.

Posso explicar o porquê. Nosso hemisfério esquerdo deseja muitas explicações! Vejamos. Se escolhêssemos o formato A, que está determinado pela relação largura e comprimento iguais, ele condicionaria o desenhista a dispor os objetos que compõem a figura num espaço restrito demais em

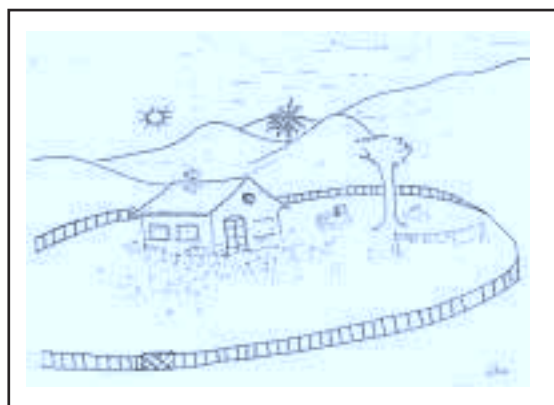
relação ao modelo. No entanto, se optássemos pelo retângulo mais fino – em que o comprimento é bem maior do que a largura – este obrigaria o desenhista a estreitar ainda mais a disposição dos elementos do plano da base. Observe, então, como o formato ou a superfície adequada condiciona a uma correta composição. Uma dica: são as formas positivas e negativas da composição, isto é, ambas, que nos orientam na seleção da superfície adequada.

Por que, então, na maioria das vezes, cometemos erros na escolha da superfície adequada? Os iniciantes têm, geralmente, uma certa inconsciência dos limites da superfície do formato (representado pela folha de papel) e sua atenção não está voltada para as formas distribuídas como um todo. Isso para quem é iniciante não existe.

A seguir, observe os diferentes desenhos que lhe são apresentados. Você está convidado a fazer a escolha do formato adequado, a fim de verificar se o assunto exposto anteriormente foi compreendido. Observe os enquadramentos e analise-os em relação à categoria do desenho (paisagem, rostos ou marinhas), para ver se as mesmas correspondem ao padrão escolhido.

Veja, a seguir, os enquadramentos ou composições adequadas para os diferentes temas sugeridos e perceba os erros de enquadramento mostrados antes. Reflita sobre o que levou isso a acontecer.

Faça você também os exercícios propostos a seguir.

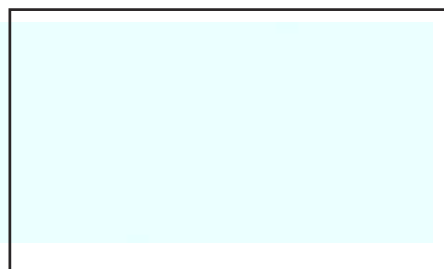
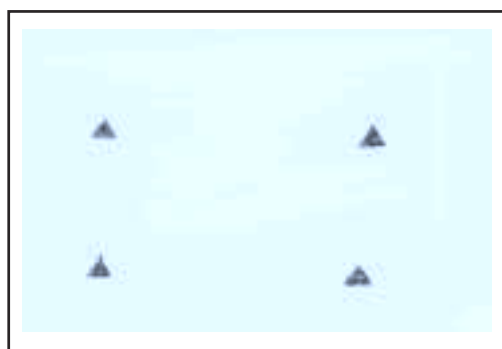
Reflexão: Meditando sobre a importância da composição, não posso deixar de perceber o pouco valor que as pessoas atribuem ao "quadro" de sua existência. Isso as leva a estreitar o seu nível de percepção da realidade, e assim como acontece no desenho, o mesmo ocorre em suas vidas. O posicionamento espacial no mundo geralmente está fora do lugar adequado, trazendo como conseqüência uma focalização excessiva para determinadas questões, fazendo com que outras – não menos importantes – sejam abandonadas. Isso dá origem a um <u>formato de vida</u> em que os relacionamentos entre comprimento e largura não estão corretos. Isso ocorre porque só se enxerga a existência através de uma visão linear, esquecendo de fazer uma observação "longa e profunda", que nos permita descobrir uma realidade muito além da linha, para então perceber a vida além das aparências.

Mas todos nós fomos um dia crianças e nos lembramos desta como uma bela época, na qual tudo estava no lugar certo, na hora certa. É só olhar para os desenhos infantis para enxergar essa harmonia. Comprove você mesmo observando o desenho a seguir.

A seguir, você verá também alguns "desenhos livres" feitos por adultos. Provavelmente, o seu desenho também terá alguma semelhança com o que está sendo apresentado.

Distribuição dos elementos visuais na composição

Os desenhos dos tempos de criança vivem intactos em nossa lembrança, mas eles não se ativam com a mesma força quando se trata de criar, conscientemente, uma nova imagem em que os elementos da composição

precisem estar em harmonia. Um pouco de orientação teórica pode ajudar a executar essa tarefa mais corretamente. Em composição, pouco se pode explicar, porém alguns conselhos podem ser bastante úteis nessas horas. Suponhamos que você deseje fazer o desenho de uma paisagem marinha ou ainda uma imagem que contenha um lago, árvores, céu e, um pouco mais longe da natureza apareçam alguns morros baixos. O melhor formato para abrigar esses elementos será um retângulo na posição horizontal. No entanto, se a escolha de seu motivo foram árvores elevadas em primeiro plano, talvez seja melhor inverter e dispor sua composição num formato vertical. Isso nos permite constatar que, é preciso estudar e refletir muito antes de fazer a escolha definitiva do formato de um desenho.

Um exemplo:

Escolhemos o formato para uma paisagem com os elementos que foram mencionados anteriormente e, por meio de pequenos triângulos, estabelecemos quais são os pontos de interesse de uma paisagem.

Escolha o motivo lembrando-se de que os elementos devem estar em alguns desses pontos ou próximos a essas áreas. No entanto, não é necessário que eles cubram todos os pontos. Ao contrário, devem-se hierarquizar os

elementos e apenas um deles terá maior destaque; os outros completarão a cena, promovendo o seu equilíbrio.

Se a mesma cena é preenchida por elementos que criem contrastes fortes demais, perde-se o equilíbrio em relação ao resto do quadro, tornando-o desinteressante justamente por esse motivo: o que era contraste se transformou em interferência. Veja o exemplo:

Abaixo, você pode observar uma colocação ideal. Reduzimos a dimensão do contraste sem perder a atração, deixando o ritmo ocupar o seu lugar adequadamente, ou seja, fluir sem interferências.

No exemplo ao lado, a árvore à esquerda é o elemento de destaque e está no plano de base, próximo ao espectador. A seguir, temos o plano intermediário que representa uma conexão entre os planos de terra (base) e de céu (superior) formado pelo lago. Repare a neutralidade da sua intensidade tonal em relação aos outros planos.

Outra questão que deve ser levada em consideração: nunca escolha motivos carentes de elementos visuais dominantes, isto é, de "contrastes". Eles representam as tensões espaciais que devem existir num quadro para que este atraia o interesse do espectador. Os contrastes são os elementos estáticos que fazem deter o tempo criado pela fluidez do resto do quadro. Essa fluidez, a artista e gravurista Faiga Ostrower chama de "semelhanças ou seqüências rítmicas".

Exercícios:

a) Aprenda a ver os contrastes espaciais e as seqüências rítmicas nos exercícios que utilizar como modelo para praticar.
b) Quando usar fotografias para desenhar, não esqueça de observar os elementos visuais da composição.

c) Analise as obras dos grandes pintores em livros ou durante visitas a museus; observe os seus ensinamentos. Uma dica: a obra pode ser concreta ou abstrata, porém sempre deve conter esse conceito do equilíbrio entre os elementos visuais, seus ritmos e contrastes. Esse conceito imanente à proporção foi batizado pelos mestres antigos de "justa medida das coisas".

Capítulo 4

Abordagem psico-filosófica

A proporção através das relações espaciais

No cosmos toda a existência se ordena, toda forma incluída nela respeita a lei de proporção. Os elementos que a determinam se interligam adequadamente, por meio da proporção; do contrário, a estrutura da própria forma seria atingida. Já pensou em um volume (um cubo por exemplo), que tenha todas as partes descombinadas entre si; não seria um cubo, não é verdade? Seria outra coisa, portanto, a proporção é fundamental para dar ordem e sentido à forma.

A proporção é a lei que garante à forma a sua existência vital e, ao mesmo tempo, evita que seja outra coisa, descaracterizando-a de sua essência natural.

Alguém muito sabiamente definiu a lei da proporção como "a justa relação das partes entre si e de cada parte como o todo", ou seja, a "medida certa das coisas". E essa lei funciona tanto fora como dentro de nós. Porém, nos tempos atuais, se olharmos à nossa volta rapidamente perceberemos, como nossa capacidade de avaliar a "medida certa das coisas" está ficando desproporcional a cada dia que passa. À medida que somos alvos do consumo e de outros exageros, a nossa individualidade começa a se alienar, perdendo também o sentido do conjunto. Não há como mensurar, proporcionar ou relacionar adequadamente uma vida quando ela é arrastada ao acaso e à inconsciência. A conseqüência é uma dicotomia: a sociedade fica de um lado e o homem de outro, como se ambos nada tivessem em comum um com o outro. Nessa confusão, as partes sem coerência movimentam-se aleatoriamente e, perdendo o respeito pelos seus próprios limites, esbarram perigosamente no desequilíbrio e na paranóia gerada pelo medo coletivo de

sentir, no íntimo, que a maior das proporções de “um em todos e todos em um”, não está presente. Porém, já houve um tempo em que essa ordem natural era observada e aplicada, seja por motivos religiosos ou simbólicos. Os tratados, as ordens das cidades, templos e pirâmides não foram um resultado casual de um absurdo geométrico ou, simplesmente, de um ato abstrato. Mas, já fora o tempo em que esses homens do passado se preocuparam, num exercício de consciência, em transformar positivamente a natureza e, nesse mesmo ato, transformar a si mesmos. Processos dinâmicos carregados de significados dos quais hoje só restam algumas lembranças. Nosso tempo testemunha um homem que só visualiza o mundo exterior e, paradoxalmente, pela falta de contato com o mundo interior, não lhe é permitido entender esse mundo exterior ao qual tanto cultua.

Se observarmos atentamente a existência humana, vemos que nela se cumpre uma lei em forma constante: ela é constituída de ciclos, assim temos períodos de alegria e outros de sofrimentos, tempos de paz e de guerra e assim por diante. Os ciclos parecem contraditórios, porém as aparentes diferenças são absorvidas pela unidade. E assim também funciona a lei de proporção. Nós, os seres humanos somos a única espécie deste planeta que nos “desproporcionamos,”adotando posições extremas e desequilibradas com base na frieza da razão,movida apenas por uma das duas dimensões humanas: o tempo; nos esquecendo da emoção ligada ao espaço: Mas devemos lembrar que são duas as dimensões que preservam a unidade e é nessa unidade do espaço com o tempo que nossa consciência cresce e o amor se realiza, amor no verdadeiro sentido do termo; entendo-se por amor a reta ação, ou o agir consciente. Essa síntese do tempo–espaço que se dá no **aqui** e **agora** representa a medida exata do homem e de toda a sua manifestação, a medida justa a que chamamos **proporção**. Na verdade, a proporção nada mais é do que os dois aspectos(tempo- espaço) participando de uma mesma realidade, ou seja, a utilização do cérebro como canal de realização em forma integral, o lado esquerdo e o lado direito do cérebro humano convivendo harmonicamente.

Observando o conceito da proporção através da arte. Abordagem artística

Todo quadro para ser considerado harmônico independente de seu estilo,deve refletir a presença da lei de proporção, entendida como já o

vimos na unidade das duas dimensões : **tempo e espaço**. O tempo no quadro esta associada **às semelhanças**; elas indicam o movimento e introduzem o ritmo através das formas e das cores.O espaço pelo contrário é representado pelo **contraste/s** criando pausas e provocando tensões no quadro.A tensão espacial assegura a unidade do quadro, sem ela, a mesma se fragmentaria; ao mesmo tempo ela permite a expressão em seus vários significados e quanto maior é seu significado maior é a profundidade da obra de arte.

Sintetizando, dessa forma, as duas dimensões: tempo equivalente a **semelhanças** e espaço a **contrastes**, ambas estabelecem a proporção que, por analogia, podemos encontrar tanto na arte como na vida. Abaixo mostramos a imagem de um quadro de Vermeer chamado "mulher em azul lendo uma carta", nele, as cadeiras o mapa, as paredes do fundo, a mesa, os livros, são formas que refletem **semelhanças**, elas convergem na figura de uma mulher grávida, e é através dela que se cria o contraste gerando-se assim um peso visual de forte tensão interior. Como se poderá observar as semelhanças e os contrastes presentes, mostram as duas dimensões do homem: o tempo e o espaço. Nesse sentido dizemos que o quadro possui unidade e portanto uma proporção adequada.

A breve noção exposta dá uma idéia da sua importância, se deseja aprofundar sobre esse assunto pesquise as obras da artista Faiga Ostrower.

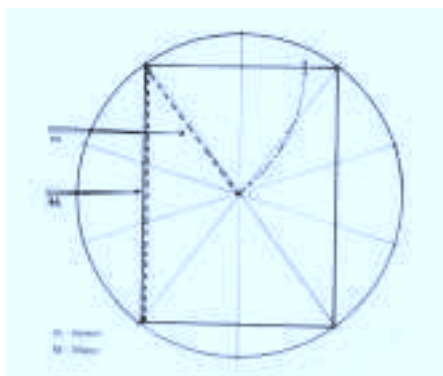
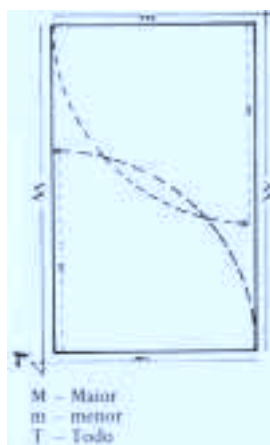
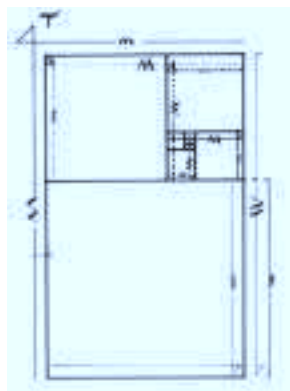
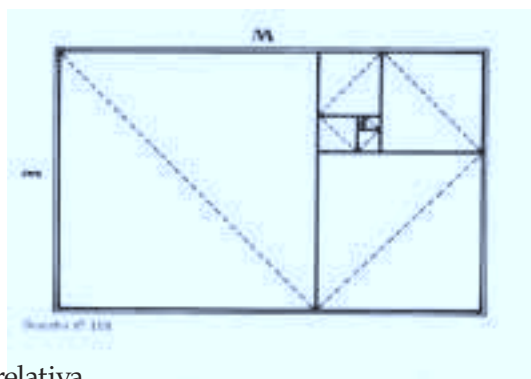
Proporção: abordagem técnica

O tema da proporção tem sido historicamente motivo de várias abordagens e executada por grandes mestres da pintura.Dentro do conceito de proporção podemos falar da proporção em geral e da proporção considerada modelo de proporção: a proporção áurea.Os padrões proporcionais mais comuns se diferenciam da proporção áurea divergindo tanto no sentido da divisão do espaço quanto nos relacionamentos entre a totalidade e as partes.A proporção comum implica uma subdivisão através de eixos verticais e horizontais, tendo porém características estáticas.Os segmentos que resultam dessa divisão são fisicamente iguais, o movimento é contido. (O caráter espacial da proporção é de: 1:1.ou 2:2, 4: 4). Um exemplo desse tipo de proporção a encontramos na obra de Giotto abaixo (1266-1336) chamada" Encontro de Joaquim e Ana."

Já na proporção áurea a divisão dos espaços se produz em áreas desiguais, de cada corte surge uma área maior e outra maior, a cada inversão as áreas proporcionais ocupam posições assimétricas, dando a cada novo espaço caráter e significado diferente. Porém a relação global entre o todo e as partes e delas entre si permanece igual. A essa proporção já conhecida nos tempos antigos, foi dado um sentido sagrado, e no Renascimento se chamou Divina Proporção ou secção áurea (de ouro).

A artista plástica Faiga Ostrawer, em seu livro *Universos da Arte*[1] , fala exaustivamente sobre o tema, mesmo assim daremos uma breve noção sobre tão apaixonante assunto.

OSTRAWER, Faiga. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1991

Para compreende-la melhor vamos a analisar-la a partir da sua origem, tendo início a partir do um círculo dividido em dez frações iguais. Dessa forma, são obtidas três partes as quais unidas formam um lado maior, **M**, e o raio do círculo origina o lado menor **m**. A partir de tais medidas, constitui-se um retângulo.

Se projetarmos o lado menor m sobre o lado maior **M** do retângulo e traçarmos uma reta, surgirá uma divisão de duas partes desiguais: um quadrado e um retângulo.

Se no novo retângulo projetarmos novamente seu lado menor no lado maior, obteremos outra relação de quadrado e retângulo, desta vez na posição vertical.

E assim podemos continuar até ficar configurada à proporção que nos mostra a imagem a seguir, na qual as áreas se alinham em uma seqüência vertical/horizontal/vertical /horizontal, ficando cada vez menores as distâncias entre os retângulos e os quadrados.

Posição relativa

M = Lado Maior
m = Lado menor
T =Totalidade (o todo)

Observe novamente, na imagem acima, a forma espiralada que está sendo determinada pela relação aritmética vertical/horizontal, repetida várias vezes até fechar-se num ponto. A alternância aritmética mostrada pela lei nos permite compreender que os processos não são lineares ou seqüenciais; pelo contrário, oscilam de um extremo ao outro. A percepção deste fenômeno que aplicamos no desenho forma parte de toda a nossa existência, conhecê-lo nos prepara para o movimento que inexoravelmente sofre todo processo ou toda ação do homem sob a influência da natureza. Se observar-

mos a forma de se expandir da natureza no universo orgânico e o compararmos aos processos que envolvem o homem e suas conquistas, podemos ver que ambos utilizam uma forma comum de expansão: a espiral

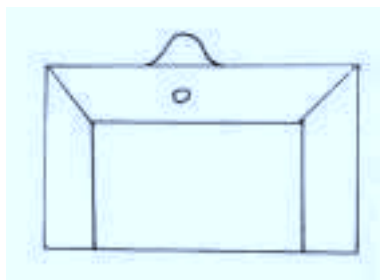
Na proporção acima, as áreas se alinham em uma seqüência vertical/horizontal/vertical/horizontal, tornando-se cada vez menores.

E quando falamos da espiral, lembro-me dos conceitos vertidos pelos mestres do Antigo Conhecimento (conhecimento este originado nas sagradas escrituras dos povos orientais, trazidas ao ocidente pelo filósofo russo conhecido como George Ivanof Gurdijjeff, no início do século XX), quando eles afirmavam existir espirais em ascensão ou oitavas de crescimento e espirais descendentes ou oitavas descendentes. Sendo assim, percebo, que a proporção, neste caso específico a proporção áurea, a que se referem os nossos queridos mestres da pintura poderia estar relacionada à lei de oitava sobre a qual nos falam os Mestres dos grandes mistérios nas obras sagradas.

O novo conceito da proporção: desenhando o que se vê

Depois de uma breve reflexão sobre a lei de proporção, apresentarei algumas experiências realizadas em sala de aula.

Objeto desenhado

Diante de um grupo de alunos fora colocado um objeto para ser desenhado. Tratava-se da figura de um cofre. Ao analisar os desenhos e observar os resultados, constatei que a maioria dos trabalhos sofria de curiosos erros. Em alguns dos desenhos que me foram entregues, uma das paredes do volume não parecia fechar com as outras; era como se as linhas não correspondessem entre si, mostrando-se desencontradas. A imagem final era a de uma forma grotesca que, na realidade, nada tinha a ver com o modelo sugerido.

Qual seria o motivo de tais erros? As pessoas costumam representar as coisas sem observá-las atentamente. Isto é, representam os conceitos guardados na memória e esses conceitos são, justamente, os que vêm à tona quando a observação se faz necessária. No entanto, se nos afastarmos dos conceitos mecânicos e tentarmos olhar "longa e profundamente" para um objeto específico, seremos capazes de enxergar a realidade de uma maneira diferente e, certamente, o resultado de nosso exercício será mais objetivo e verdadeiro. A partir dessa análise dos desenhos dos alunos, tornou-se mais evidente que a grande falha do processo consistia em não perceber adequadamente a proporção das formas e a exata relação de suas partes.

Outro erro muito freqüente, que pude observar, é as pessoas darem um destaque especial a um determinado objeto em detrimento de outros, ou seja, desenhar algumas figuras maiores do que outras que compõem a mesma cena, por exemplo: desenhar uma figura atrás maior do que a da figura que está na frente. Numa situação como essa, dizemos que há um erro porque a relação de profundidade nos ensina que o que está atrás é percebido como mais longe, portanto, segundo a nossa cultura, deve ser representado em tamanho menor em relação aos objetos que estão posicionados à sua frente. Uso a expressão "nossa cultura" porque em outras como a dos orientais, por exemplo, o tamanho das representações numa composição muda não em função de distâncias e sim pela importância social, moral ou religiosa atribuída aos elementos que estão sendo desenhados.

A fim de evitar a repetição dos erros aqui mencionados, veja a seguir algumas orientações simples que o ajudaram a ter melhores resultados nos próximos exercícios que serão propostos neste livro.

Observação: Devemos nos lembrar das técnicas aprendidas nos outros exercícios sobre percepção dos vazios na elaboração do contorno da forma. Novamente, iremos desenhar com o modelo ao avesso, a fim de confundir o, ainda, predominante hemisfério esquerdo.

Orientações para melhorar a observação

Contornando apenas com os olhos a forma escolhida e, seguindo o movimento da linha, começaremos a desenhar; percebendo, primeiro, os espaços vazios, de uma maneira lenta e calma, ouvindo e permitindo adentrar em nosso íntimo uma suave melodia. Deixe seu observador estar presente e desenhar por você. Você apenas deve colaborar com ele. Deixar acontecer. entregue-se e confie em si mesmo. A seguir mostramos uma séria de reflexões para você meditar antes de desenhar e que funcionam como analogia em relação aos eventos que ocorrem na nossa vida.

- Convença-se de que "você pode", pois todos nós, seres humanos, possuímos uma capacidade natural a ser desenvolvida. Por isso, não faça esforços mentais em excesso.
- Não perca tempo ouvindo a tagarelice do seu hemisfério esquerdo, pois ele fará de tudo para interromper o seu exercício, na tentativa de convencê-lo de que é você quem pensa assim quando, na verdade, é a sua parte mecânica que reage com indignação frente à mudança, tentando interromper toda e qualquer possibilidade de atingir, com sucesso, o objetivo previamente traçado. Isso ocorre porque esse objetivo que traçamos ainda não está suficientemente alicerçado no nível mais profundo de nossa mente, isto é, no nível da verdadeira compreensão que se dá por meio da nossa emoção.

2) Continue a controlar, conscientemente, a sua decisão de atingir a meta, ainda que deseje abandoná-la diante do primeiro obstáculo. Aprenda a suportar as dificuldades que se apresentam naturalmente como se fossem tormentas passageiras e continue a trabalhar. Faça com vontade cada traço, atenha-se ao presente. Não se preocupe com o futuro do desenho, aprenda a gostar do seu traço, da sua sombra e da sua luz. Deleite-se tomando conta do espaço,converse com as linhas, assim, nem você mesmo perceberá que uma grande tranqüilidade tomará conta do seu corpo e de sua mente. Enquanto isso, você nem vai reparar que está se aproximando do final do desenho e dirá: "Que pena, logo agora que eu estava gostando! Por que sofri tanto?" Então, é chegada a hora da reflexão. Podemos sofrer inconscientemente ou nos submetermos conscientemente ao esforço, acreditando que conquistaremos o sucesso esperado. Por quê?

Porque já o vivenciamos, o experimentamos. Então, temos certeza e, por isso, temos fé de que o próximo exercício será tão bom quanto este. Convença o seu inconsciente de que é necessário fazer mudanças. Para isso, apresente um quadro de benefícios que serão obtidos e a situação de sofrimento constante que terá de passar se não tomar uma determinada decisão. Visualize primeiro a mudança das cenas de fracasso, resultantes da inércia, para as cenas de sucesso, fruto do seu esforço. Use sua imaginação!

3) Consolide a sua decisão. Faça todo tipo de movimento fortalecedor dessas novas idéias, entusiasme-se com o objetivo de desenhar corretamente, mentalize-o e rejeite toda a possibilidade que possa vir a atrapalhar a sua concretização. A estratégia está clara. Por acaso, na sua vida não acontecem situações parecidas com o que ocorre no desenho?

Vejamos. Quem deseja progredir na vida, tanto no plano material como no espiritual, deve ter objetivos e desenvolver metas para atingi-los, pois, do contrário, não se tem como comprovar o sucesso ou o fracasso de nosso agir no mundo. Há momentos em que focalizamos mal, assim como ocorre no desenho, ou seja, vamos de um extremo ao outro e acabamos sempre por mutilar a realidade, não permitindo a nós mesmos vê-la como ela é, na verdade. Porém, quando nos colocamos no centro, presentes no aqui e agora, a partir de um olhar holístico, próprio do lado direito, vemos tudo à nossa volta. Absolutamente tudo! Então, nesse momento, tudo se torna verdadeiro. É como se algo dentro de nós enxergasse aquilo que não somos capazes de ver. Há uma ordem no cosmos. E tudo tem um sentido, descobri-lo faz parte de nossa ousadia.

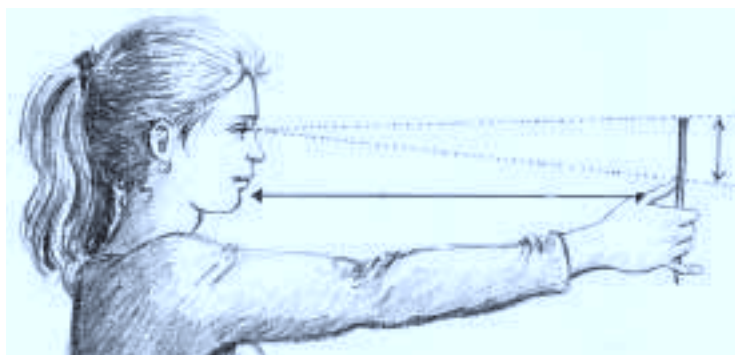
Desenhando a olho nu

Agora uma última observação:

Desenhar apenas **"o que se vê",** sejam objetos, paisagens, ou pessoas requer quatro habilidades de percepção. São elas: a percepção dos contornos, a percepção dos espaços, a percepção das relações e a percepção da luz e sombra. Aqui nos interessa a observação das relações espaciais. Ela é importante porque aumentará significativamente o seu poder sobre o espaço, ou seja, lhe permitirá desenvolver o seu desenho com um maior grau de perfeição.

Tal observação é chamada de "aproximada", porque usaremos os olhos para fazer a aproximação, simplificando usamos a expressão: **desenhando a olho nu**. Esta observação consiste no processo de comparar os ângulos, formas, espaços e as relações entre eles. Dito de outra maneira, estamos diante do processo através do qual o artista desenha o que está diante de seus olhos sem modificar essa visão. Perceber as relações deste ponto de vista é uma habilidade que para que seja melhor compreendida podemos dividir em duas partes:

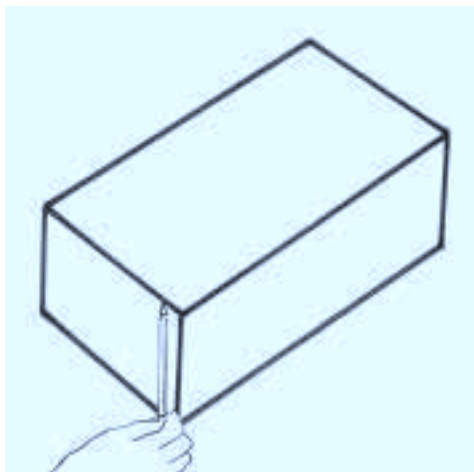
1) requer estimar a inclinação de uma linha em relação à vertical e à horizontal, para perceber o ângulo que formam;
2) consiste em observar as coisas em relação uma às outras, para estimar a distância que existe entre elas;

Para fazer o desenho de uma imagem de observação ao vivo, usaremos a técnica do braço estendido, levante o lápis na direção vertical, feche um olho e observe o ângulo que se forma com uma das arestas do objeto.

Feita a observação, traslade esse mesmo ângulo num papel e desenhe-o usando como referência a margem vertical da folha para determinar o ângulo. Faça o mesmo para perceber o objeto na direção horizontal, fechando um olho e mantendo sempre o braço estendido, sustente com a mão o lápis em posição horizontal frente aos seus olhos e observe a inclinação do objeto em relação à horizontal. Veja o ângulo que se forma e desenhe-o, mas não esqueça de usar como guias as margens inferior e superior do papel.

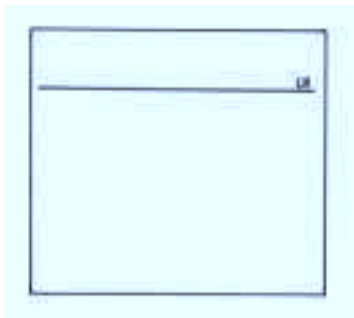
Desenhar usando esta técnica evita distorções na percepção correta das formas, por exemplo, a olho nu, uma mesa pode parecer mais estreita do

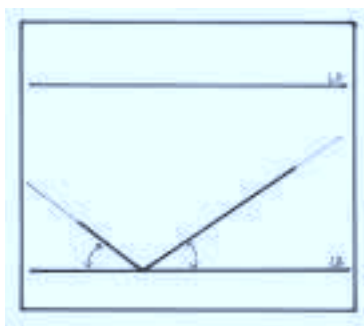
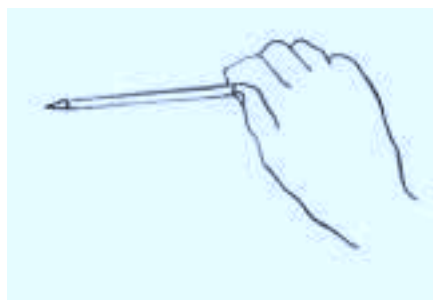
que a percebemos, mas, isso geralmente não passa de uma mera ilusão, pois depende muito do ângulo a partir do qual a estamos observando. Devemos aprender a evitar esse engano e desenhar aquilo que estamos visualizando por meio de uma observação detalhada. Só assim o objeto será reproduzido proporcionalmente e com as inclinações adequadas, isto é, em perspectiva.

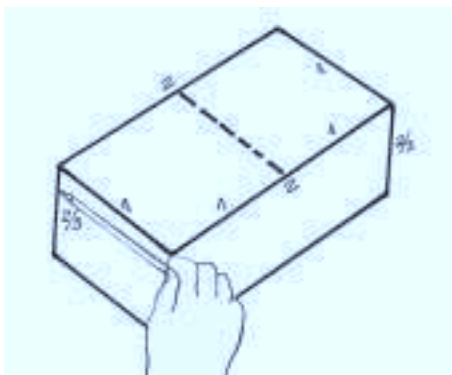
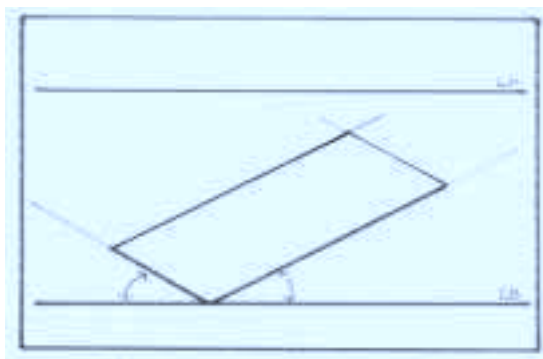
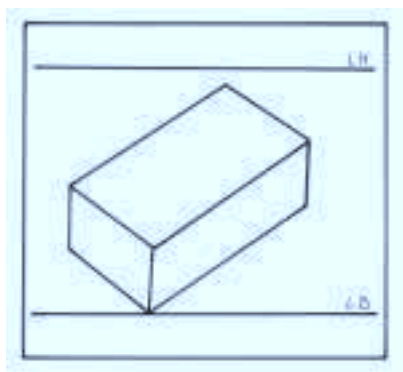
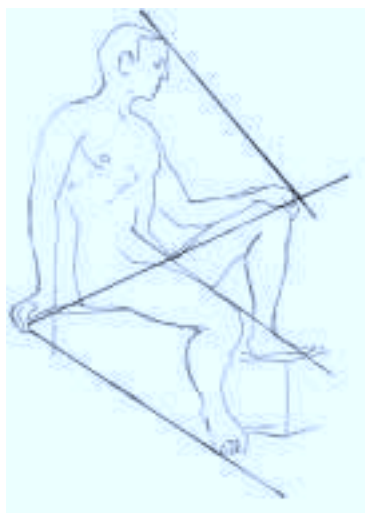
Na matemática, a proporção se expressa por razão, por exemplo, a razão de 1:2, significa um desse, dois daquilo. Outro exemplo: ao analisarmos a largura e o comprimento de uma mesa, verificamos que o primeiro é o dobro do segundo, portanto, a mesa é duas vezes mais comprida que a largura; a razão pois é de 1:2.

Para verificar esses conceitos, vamos realizar outro exercício, aprofundando esta maneira de desenhar. O exercício consiste em determinar o comprimento e a largura de um objeto. Para realizar o exercício coloque um objeto simples sobre uma mesa, pode ser uma caixa como a da figura abaixo.

O primeiro passo é observar os ângulos das bordas do objeto com relação à horizontal e a vertical, recorrendo sempre à ajuda de um lápis na mão com o braço estendido, tendo o objeto a desenhar a mais ou menos dois metros de distancia e usando as técnicas orientadas anteriormente.

Logo, é preciso determinar qual é a largura do objeto em relação ao comprimento. Esta relação entre largura e comprimento, vai variar conforme a posição ou ponto de vista de quem está olhando. Vamos acompanhar o exercício passo a passo.

1) Pegue uma folha de papel.
2) Decida na sua folha o local em que o seu objeto será desenhado, por exemplo, no meio da folha. Trace primeiro uma linha paralela a altura de seu olhos, à qual chamaremos linha do horizonte **lh**.

3) Para facilitar, trace uma outra linha horizontal, que será considerada a linha de apoio do desenho ou linha base **lb**. Marque nela um ponto que indicará o início de seu desenho.

4) A partir do ponto de início, faça duas linhas conforme o modelo, o ângulo percebido indica as bordas do objeto em relação á linha de base(ver imagem abaixo).

5) Com o braço estendido, sustente o lápis fazendo coincidir seu extremo com a borda do objeto; meça a largura do mesmo marcando com a ponta do dedo a largura da parte achada. Marque esta medida no seu desenhoconforme a imagem do ponto 4.

Posicione sua mão acompanhando os ângulos dos contornos do objeto a desenhar

6) Mantendo a medida da largura no lápis, ainda com o braço estendido e guardando as orientações anteriores, translade esta medida para o comprimento do objeto e verifique qual é a medida do comprimento do objeto em relação à largura? Digamos que a medida seja o equivalente a duas larguras.

7) A seguir, translade a relação entre as partes observada sobre as linhas do ângulo desenhado na imagem 4. Aqui você decide qual é a largura que quer desenhar, depois marque o comprimento que não é arbitrário, e sim está em relação à largura. Agora prossiga a fim de completar o desenho.

8) Para desenhar a altura da caixa faça o mesmo processo recomendado antes, empregue a observação estimativa para achar a relação entre as partes: largura, comprimento e altura e traslade estas a seu desenho.

A observação de relações espaciais aplicada às figuras humanas

Usar a as margens do papel (verticais e horizontais) para formar ângulos é uma técnica que pode ser adaptada a qualquer tipo de representação, inclusive a figura humana. Na imagem acima, podemos verificar as relações entre as partes do desenho imaginando linhas retas de uma parte da figura para outra a fim de observá-la melhor. Imagine uma linha que vai desde o topo da cabeça até a mão esquerda apoiada no joelho esquerdo; outra linha inclinada que vai da mão esquerda até a mão direita; outra que vai da mão direita até o pé direito; outra que vai do umbigo até o pé esquerdo e assim por diante. Você pode desenhar modelos ao vivo, ou mesmo cópias. Use as modalidades ensinadas.

Faça estes treinamentos percebendo-os nos objetos que observa no seu dia-a-dia. A dica para aplicar esta técnica corretamente consiste em silenciar

as relações de tamanho reais e desenhar apenas o que está vendo, mesmo que esses dados pareçam contraditórios, uma vez que o seu conhecimento verbal não coincide com o seu conhecimento visual. Você deve acreditar no que está vendo e desenhar o que percebe sem modificá-lo. Trata-se de um paradoxo porque assim o objeto se verá com o tamanho que você sabe que tem.

Nota-se que, nesse tipo de observação, é necessário usar os lados esquerdo e direito do cérebro de forma harmônica, uma vez que a proporção é sinônimo do equilíbrio e, justamente por isso, exige a participação da unidade cerebral.

Um novo conceito da perspectiva: a perspectiva visual

Muitas vezes os alunos me perguntam sobre o tema perspectiva. A perspectiva tem por finalidade sistematizar, de modo racional, o espaço. Na atualidade a perspectiva linear é considerado um sistema de representação racional pois usa o pensamento lógico e os cálculos mentais, o que foge bastante do espírito que estamos tentando conferir à nossa pesquisa. Mesmo assim, devo admitir que esta técnica teve seus aportes permitindo que o artista pudesse ignorar os conhecimentos sobre as formas para desenhar apenas aquilo que seus olhos viam. A posterior sofisticação racional da suas normas tornou o sistema na antítese da modalidade do lado direito, razão pela qual podemos deixá-la de lado, uma vez que entendemos seus delineamentos principais, e atingir nosso objetivo, usando as modalidades de ver que propomos com este método. Porém, uma rápida incursão na história sobre o assunto perspectiva merece a devida reflexão.

A história da arte nos mostra o sistema de perspectiva como sendo uma forma de elaboração formal do espaço, própria de uma época, o Renascimento. Nela, reúnem-se os aspectos cheios e vazios do espaço. O volume molda, com sua ocupação, o próprio espaço, convergindo através de linhas paralelas os pontos que desvanecem numa linha do horizonte e que coincidem com a linha de visão do observador, manifestando, assim, a profundidade. Dessa maneira, as formas se vêem menores quanto maior é a distância que as separa da linha do observador. Quando falamos do observador, estamos nos referindo ao próprio homem como aquele que observa.

Esse sistema racional de compreensão do espaço foi próprio de uma época em que o homem começou a se considerar o centro do mundo, um renascer para o mundo. Daí se origina a palavra Renascimento. Durante a Idade Média, época que precedeu o Renascimento, o centro do mundo era o divino, o humano não

era considerado. Por isso, a arte dessa época estava apenas voltada para os aspectos religiosos e, também por essa razão, não havia no homem medieval uma percepção justa da realidade do próprio homem e da sua real capacidade, bem como da consciência de si mesmo e de seu real significado no mundo em que vivia. Nesse sentido, é interessante a observação de Kant, quando ele afirma que o espaço é uma prioridade da relatividade do mundo pela nossa consciência.

O homem da Idade Média não tinha consciência das possibilidades de sua participação na existência. Quando o homem se depara como o agente transformador, com a capacidade de criação, a ótica de observação muda e se centraliza nele mesmo.

O homem do Renascimento passa do campo da sensação e da percepção para o surgimento dos conceitos no campo da consciência. A compreensão lógica do espaço é a conseqüência do homem sobre esse espaço. Com o advento da modernidade e os aportes da física quântica, novos acontecimentos tomaram conta da cena universal, que excederam a compreensão da realidade, tal como fora concebida no Renascimento. Uma nova compreensão surge com respeito à realidade, superando o conceito racional da "perspectiva" tradicional. Uma nova modalidade sobre como devemos enxergar o mundo se faz necessária, para estabelecer uma outra perspectiva mais realista. Esse é nosso desafio e a razão de nosso método. E lembrando o que foi dito no início do primeiro capítulo deste livro, "pensar a realidade não basta, temos de vê-la também".A seguir, mostramos uma paisagem em perspectiva realizado por um aluno utilizando as técnicas aconselhadas e a percepção dos espaços vazios.

Capítulo 5

O desenho de rostos

Historicamente, a arte tem revelado sempre uma profunda preocu pação em relação ao retrato. Captar o que se esconde atrás das feições do rosto humano tem sido um objetivo muito valorizado pelos artistas. O interesse em retratar o rosto humano não se deve apenas ao fato de desvendar os mistérios do modelo, mas também porque, por meio de sua obra, o artista mostra a sua própria alma. É por meio de seu olhar – expresso na arte de retratar o mundo a sua volta – que o artista se revela mais intimamente. Sempre e qualquer que seja o objeto da representação artística, o artista busca a si mesmo. Por isso, desenhar um rosto humano torna-se, assim, tão fascinante.

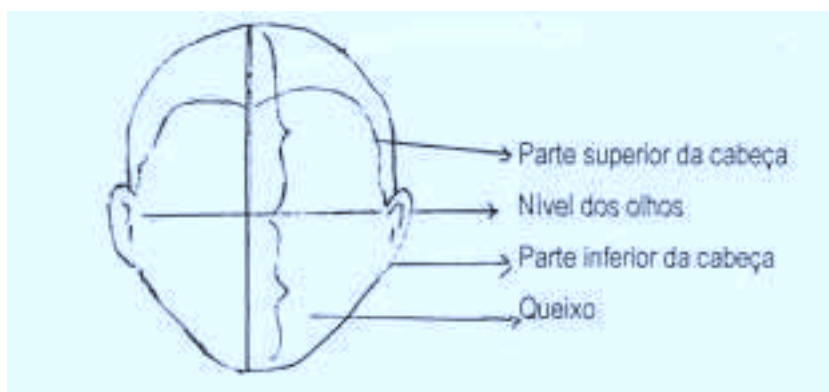
Mas esse não é o único aspecto que nos interessa destacar neste capítulo. Para atingirmos nosso objetivo, isto é, promover o desenvolvimento do hemisfério direito do cérebro por meio do desenho –, desenhar rostos nos oferece uma vantagem especial, uma vez que esse lado do cérebro é especializado em fazer o reconhecimento dos rostos. Essa afirmação é cientificamente comprovada pelas pessoas que sofreram algum tipo de lesão no hemisfério direito do cérebro, seja em decorrência de uma paralisia cerebral ou de um acidente. Constatou-se que essas pessoas têm muita dificuldade em reconhecer amigos e familiares, inclusive, a imagem de seu próprio rosto refletida ao se olharem no espelho. O mesmo não ocorre com as pessoas que sofreram lesões no hemisfério esquerdo.

Existe uma falsa crença (como quase todas as que o ser humano possui) de que é difícil desenhar rostos. Na realidade não é bem assim, pois as informações visuais estão disponíveis. O motivo para tamanha dificuldade

está relacionado ao "saber ver", já mencionado no primeiro capítulo deste livro. Não existe um aspecto mais difícil que outro para ser percebido e, logo, desenhado. O que pode, é, haver uma dificuldade em perceber as formas claramente. Isso acontece em razão da força que o sistema de codificação simbólica de nosso cérebro possui. Ao realizar os exercícios aqui propostos, você certamente irá ativar profundamente o lado direito de seu cérebro, – como foi dito, essa é a parte especializada em fazer o reconhecimento de rostos – e ainda aumentará significativamente seu senso de proporção, uma vez que nesse tipo de exercício esse é um elemento fundamental.

Neste capítulo, vamos aprender a desenhar o perfil de um rosto, depois um rosto de meio-perfil e, finalmente, um rosto visto de frente. Para tanto, daremos algumas coordenadas gerais sobre a proporção de rostos vistos de frente.

Se observarmos um rosto, ele apresenta a forma ovalada. Para melhor percebê-lo, traçaremos uma linha vertical que o dividirá pela metade. A essa linha divisória chamamos "linha de eixo central vertical".

Aproximadamente na metade do rosto, trace uma linha horizontal, a qual chamaremos de "eixo central horizontal". Essa linha corresponde ao nível dos olhos. Dessa forma, obteremos duas partes, ambas proporcionais uma em relação à outra. A primeira corresponde à parte superior da cabeça; e a segunda, à parte inferior da mesma.

Ainda podemos fazer também uma subdivisão em três partes.

Se por analogia, ligarmos essa divisão em três partes ao conhecimento psico-filósofico, podemos detectar a fronte, na parte superior do óvalo como sendo o espaço que recebe a influência do sol, isto é, a mente, sede da consciência, potencialmente o âmbito da sabedoria humana. No meio do óvalo, ligado ao sistema auditivo, encontra-se a parte do rosto relacionada à influência da emoção representada pelo elemento água. Essa parte está localizada nos olhos, conhecidos poeticamente por "janelas da alma". Na parte inferior da cabeça, encontra-se a boca como a lembrança do animal que há em todos nós, divinizado pelo uso da palavra, ou seja, pela verbalização. As três partes estão representadas pelas cores: o amarelo simbolizando a sabedoria (mente); o azul representando a beleza (emoção) e, finalmente, o vermelho fazendo referência à força (físico). São esses os três poderes que determinam a existência da divina trilogia. Nossa cabeça deve e merece se conhecida por nós. Para produzir o melhor dos encontros – o de nós com nós mesmos – não basta olhar-se no espelho. Como um hábil cirurgião, vamos construir e desconstruir parte por parte de nosso rosto, exagerando, seja aumentando ou diminuindo, até acertar a proporção. Para fazer isso, podemos usar fotos como modelo e, ainda, recorrer a um lápis para medir nosso próprio rosto. Comece primeiro estendendo o lápis desde o lacrimal do olho até o queixo, e, em seguida, projete essa mesma proporção. Feito isso, compare a distância que existe entre o nível dos olhos e a parte superior da cabeça. Você vai perceber que essas duas partes são proporcionais entre si. Faça outras verificações, observando seu rosto frente a um espelho, por exemplo. Observe as três divisões que mencionamos antes: sabedoria, beleza e força.Ob. Aproveitamos aqui para lembrar que a citação da divina trilogia: sabedoria, força e beleza, é uma forma diferente de falar dos atributos da essência criativa referida no capitulo 10.

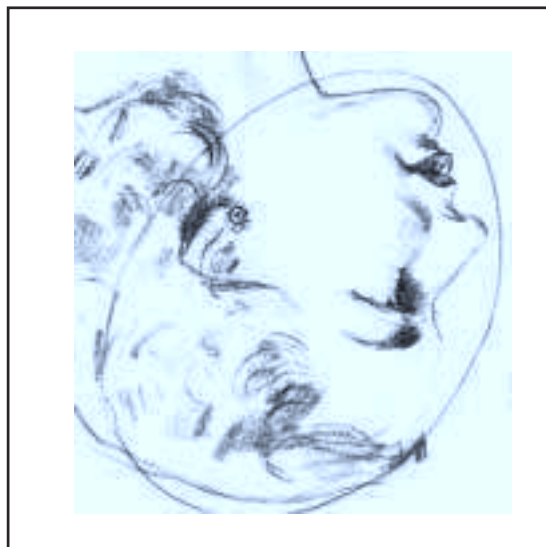
Desenho visto de perfil

- Sempre observe as formas dos espaços que rodeiam o rosto de perfil e desenha-as.
- observe como eles são diferentes em cada canto.

O procedimento de observar os espaços vazios é, em geral, o mesmo tanto para desenhar um modelo ao vivo quanto para o desenho utilizando como modelo fotos ou gravuras. Para iniciar o desenho de um **retrato de perfil com modelo vivo**, sente-se a uma distancia de pelo menos 1,20m de uma pessoa. Para começar, pode-se usar o auxílio de um visor. Você pode construí-lo a partir de uma folha de papelão, desenhando no meio da mesma uma forma retangular como se fosse uma janela. Em seguida, estique seu braço em direção ao modelo, a fim de emoldurar seu rosto com seu visor ou janela. A seguir, observe os espaços vazios que rodeiam o rosto. Você pode fazer o mesmo procedimento utilizando as mãos ou simplesmente seus olhos, caso não disponha de um visor, no momento.

Como observar os vazios? Dirija o olhar ao espaço negativo que rodeia a cabeça e espere até vê-la como uma forma. Olhe para seu papel e imagine a forma da cabeça sobre o mesmo, mova o lápis fingindo estar desenhando mas sem tocar o papel, isso o ajudará a posicionar a forma no papel. Feito isso, continue a observar os outros espaços como, por exemplo, as formas que rodeiam a nariz, a boca e assim sucessivamente, até completar todo o rosto. Feito isso, você verá que as partes se encaixam uma em relação à outra, não importando por onde comece o desenho. Siga sua intuição, comece por baixo ou por cima, as formas se encontrarão de qualquer maneira. Após a observação dos espaços vazios, comece a desenhar os contornos dos mesmos, considerando os ângulos com o auxilio da observação estimativa que foi ensinada no capítulo seis. Faça isso fechando um olho e usando o lápis em posição vertical junto à ponta do nariz; observe ainda as relações de um ponto com outro, por exemplo: que longitudes têm um contorno em relação ao outro, tomando como referência algo que já tenha desenhado Observe que a linha do nível dos olhos se encontra no meio de uma forma oval imaginária.

Feito os esclarecimentos necessários,damos continuação ao desenho de perfil usando o modelo mostrado neste capitulo.

1. Vire o desenho e perceba os espaços vazios (imagem A).

A)

Percebendo a colocação exata da orelha e do pescoço

Observe a figura exibida e veja como o extremo posterior da orelha é encontrado ao prolongarmos uma linha imaginária, que ultrapassa o nível da sobrancelha.

A base da orelha corresponderá ao prolongamento de uma linha imaginária que passa debaixo do nariz ou, mais precisamente, entre o nariz e a boca. Se essa linha se prolongar para trás, passando abaixo da base da orelha, chegará ao lugar no qual se une o pescoço com o crânio, isto é, onde se faz a curva. Observe que esse ponto não está tão baixo como são os modelos de representação simbólica do lado esquerdo.

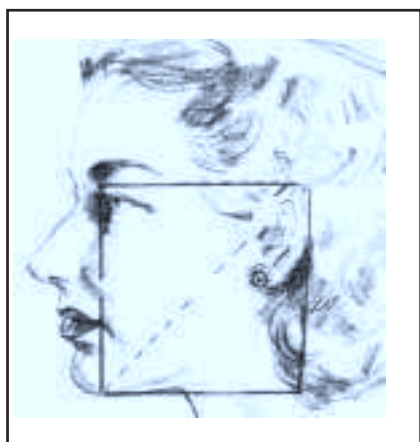
B)

Nível da sobrancelha

Nível da base do nariz

Ponto de união para determinar o começo do pescoço e onde começa o crânio.

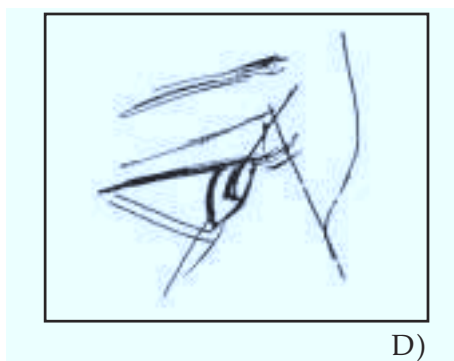
Tendência do principiante ao desenhar o pescoço

Se ainda tiver dúvidas sobre a colocação correta da orelha, use essa outra técnica proposta pela Dra. Betty Edwards.

C)

É sabido que a distância do olho até o queixo é equivalente a distância do estremo do olho à parte posterior da orelha. Se ao medir essas distâncias, formar-se um triângulo-retângulo de catetos iguais, significa que a colocação da orelha em seu desenho está correta. (Ver figura acima).

Percebendo agora a colocação do olho no perfil

Note como o globo ocular está posicionado atrás dos cílios. Para desenhar a íris, faça primeiro a forma do branco dos olhos, perceba-o como o espaço vazio do olho. Em seguida, observe a largura do olho no perfil. Ele tem a mesma distância que o espaço compreendido entre o interior do olho e o osso do nariz. Veja, ainda, que o olho todo está inclinado, formando um ângulo em relação ao contorno anterior do perfil.

D)

A largura da boca no perfil

A largura da boca está determinada pela projeção de uma linha imaginária que desce do centro do olho (imagem E).

Largura da boca

E)

Erros que ensinam

A seguir, são expostos alguns exemplos nos quais podem ser encontrados os erros mais comuns no que se refere à proporção do rostos vistos de perfil.

1) errado

Fronte pequena

Crânio amassado

2) certo

Fronte certa

Crânio proporcional aos traços

Na Proporção do Crânio

A maioria das pessoas, ao desenhar, diminui o tamanho da fronte ou do crânio. Isso ocorre porque, provavelmente, o lado esquerdo do cérebro não considera essas áreas interessantes, uma vez que as mesmas não se mostram tão atrativas como quando nos ocupamos dos traços diretamente.

Amassar o crânio e diminuir a fronte são erros comuns praticados pelos principiantes na arte de desenhar. Por isso, é recomendável atenção máxima no momento em que essas áreas do rosto estão sendo reproduzidas por meio do desenho.

Como foi visto, existe uma tendência do hemisfério esquerdo em valorizar os traços fisionômicos (nariz, olhos, boca) em detrimento de outras partes. No entanto, é importante lembrar-se de que o rosto de forma oval se inscreve num círculo.

ERROS NA LOCALIZAÇÃO DOS OLHOS

Ao desenhar os olhos, o iniciante os posiciona mais perto da parte superior da cabeça. Essa prática resulta num erro amador. A observação certa do modelo na hora de desenhar nos revela que os olhos estão localizados, proporcionalmente, à mesma distância, tomando-se como referência a distância compreendida do alto da cabeça até o queixo.

Lembre também ao desenhar a íris (a parte colorida do olho) de olhar para a forma do branco do olho considerando-os como espaços vazios.

Repare também nos cílios, ele crescem primeiro para abaixo e depois se curvam para acima.

Por último observe que a forma do olho está inclinada em relação ao contorno anterior do perfil.

Desenho de perfil usando um modelo ao vivo

Para iniciar o desenho de um retrato de perfil com modelo vivo, sente-se a uma distancia de pelo menos 1,20m de uma pessoa. Para começar, pode-se usar o auxílio de um visor. Você pode construí-lo a partir de uma folha de papelão, desenhando no meio da mesma uma forma retangular como se fosse uma janela. Em seguida, estique seu braço em direção ao modelo, a fim de emoldurar seu rosto com seu visor ou janela. A seguir, observe os espaços vazios que rodeiam o rosto. Você pode fazer o mesmo procedimento utilizando as mãos ou simplesmente seus olhos, caso não disponha de um visor, no momento.

Como observar os vazios? Dirija o olhar ao espaço negativo que rodeia a cabeça e espere até vê-la como uma forma. Olhe para seu papel e imagine a forma da cabeça sobre o mesmo, mova o lápis fingindo estar desenhando mas sem tocar o papel, isso o ajudará a posicionar a forma no papel. Feito isso, continue a observar os outros espaços como, por exemplo, as formas que rodeiam a nariz, a boca e assim sucessivamente, até completar todo o rosto. Feito isso, você verá que as partes se encaixam uma em relação à outra, não importando por onde comece o desenho. Siga sua intuição, comece por baixo ou por cima, as formas se encontrarão de qualquer maneira. Após a observação dos espaços vazios, comece a desenhar os contornos dos mesmos, considerando

os ângulos com o auxilio da observação stimativa que foi ensinada no capítulo seis. Faça isso fechando um olho e usando o lápis em posição vertical junto à ponta do nariz; observe ainda as relações de um ponto com outro, por exemplo: que longitudes têm um contorno em relação ao outro, tomando como referência algo que já tenha desenhado Observe que a linha do nível dos olhos se encontra no meio de uma forma oval imaginária.

Exercício prático feito com ambos os hemisférios (realizado na mesma aula).

Hemisfério esquerdo

Hemisfério direito

Perceba as diferenças. No primeiro exemplo, há um desenho simbólico de um rosto, utilizando-se o hemisfério esquerdo do cérebro. O segundo exemplo usa o hemisfério direito, portanto, o resultado é um desenho mais realista.

Observação geral: Aplique as orientações aqui descritas em diversas outras atividades. Não se esqueça de que, além de nosso rosto externo, temos muitos rostos internos como, por exemplo, o rosto de sua criança interior, que se encontra perdido no seu inconsciente. Pergunte a si mesmo que rosto ela teria? O que ela está sentindo no momento que você der início ao exercício de desenhar? Exponha esse sentimento no desenho de um rosto, lembrando-se

das proporções que você aprendeu. Torne a sua criança uma adulta, incorpore-a, desenhe-a várias vezes. Procure fazer desse exercício um treinamento sem racionalizar; mantenha-se apenas no presente.

Use o canal de sua emoção para contactar sua criança interior

Lembre-se das regras de proporção já mencionadas e tente reproduzir o seu auto-retrato. Posicione-se diante de um espelho, olhe o reflexo de seu rosto ou, se preferir, use uma fotografia sua como modelo.

Depois, experimente colocar em sua frente o desenho ou o retrato de uma criança qualquer. Fique em silêncio por alguns minutos observando sua imagem e tente reproduzi-la na frente do seu perfil, que você acabou de desenhar.

Feito isso, pegue uma folha de papel em branco e escreva com sua mão direita tudo o que vier a sua mente no momento desse encontro entre você e a sua criança interior. Faça perguntas para ela usando sua mão direita.Logo empregue sua mão esquerda para escrever as respostas que vão surgindo de seu interior.Lembre dos exercícios do dialogo entre as mãos direita e esquerda ensinado no capitulo um.

Dica: Não promova diálogos muito curtos porque o sentimento demora a se manifestar. Experimente fazer esse exercício. Assim, você descobrirá outras formas de relacionar-se consigo mesmo(a), o que, certamente, lhe trará inúmeros benefícios.

Depoimento de uma aluna sobre o desenho de rostos

"Desenhar rostos é uma coisa lúdica. O início é o desconhecido. Ainda sinto que é distante, palpo pelas medidas. Depois, começa a vir. E aparece alguém, é mágico... Não sei de onde vem. O modelo tem uma história, sei de todos os seus modos, gostos, o que sente. Desenho sempre outra pessoa, outra história, e nem acho que tenham gostos em comum. O lúdico é voar nas historias de cada um. Até agora não soube de nenhum de suas pontes em comum, sei das pontes do que eu faço comigo e eles. Mas ainda não vejo nem ouço diálogos entre eles; o modelo e o desenho. A finalização de desenho dá a sensação de um encontro".

Eleanor Madruga Luzes
Psiquiatra

Capítulo 6

O rosto de frente: conhecendo seus mistérios

Neste capítulo, vamos conhecer a proporção do rosto visto de frente. E ao desenhá-lo, seria oportuno relacionar o rosto com o círculo, o divino zero – origem de todas as coisas – pois, dessa forma, perceberemos que o círculo/cabeça é a parte mais humana de nosso corpo, pois é nela que se encontra o nosso cérebro, ou seja, o canal de nossas mais altas potencialidades.

Se dividirmos o círculo em três partes proporcionais – conforme a lei de proporção do rosto –, podemos observar a presença da divisão trina ou divina trilogia conforme vimos no capitulo anterior presente também na divisão dos três centros de que esta composto o ser humano: a primeira parte representada pela **mente,** localizada na fronte, é a parte solar, sede de nossa consciência; a segunda representada pela **emoção,** na parte do rosto na qual se encontram os olhos, e, por fim, a terceira parte, que é a da boca, ligada ao **físico**. Esta lei também está presente em toda a nossa existência, se tomamos a imagem do homem podemos observá-la ao dividi-lo em três centros: intelectual, emocional e físico. O primeiro centro localiza-se na parte superior do corpo; o segundo na zona do plexo solar; e a parte física, na parte inferior.

Aprofundando na observação, nos damos conta da importância que nosso centro físico tem. Nesse capítulo, em particular, estamos nos referindo ao rosto humano e, com isso, o ato de desenhá-lo torna-se sagrado; seus valores se atualizam a cada momento de reflexão, enquanto você desenha, pinta ou simplesmente contempla.

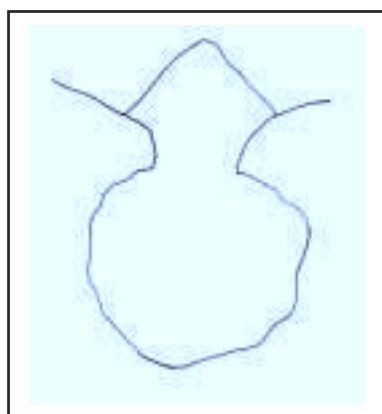
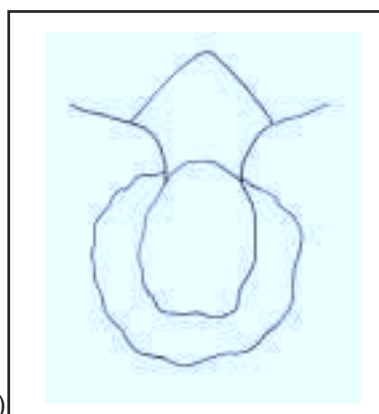
DESENHO DOS CONTORNOS DO ROSTO

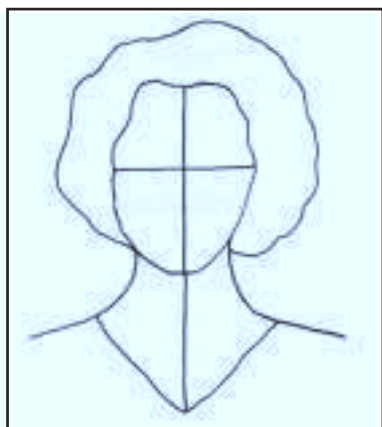
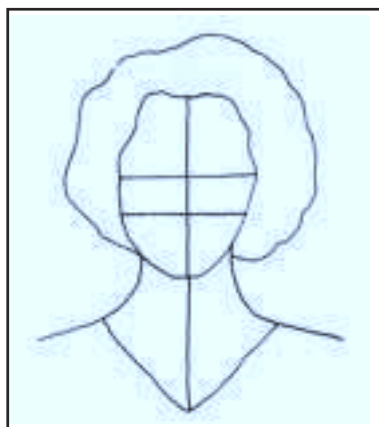
Para desenhar o rosto visto de frente, vamos seguir as mesmas instruções dadas para reproduzir o rosto humano de perfil:

1. Colocamos o modelo do desenho de cabeça para baixo e percebemos os espaços vazios do contorno geral. Logo, somos capazes de notar a massa do cabelo como uma forma vazia, dirigindo-nos a ela nosso olhar para desenhar o contorno do rosto.

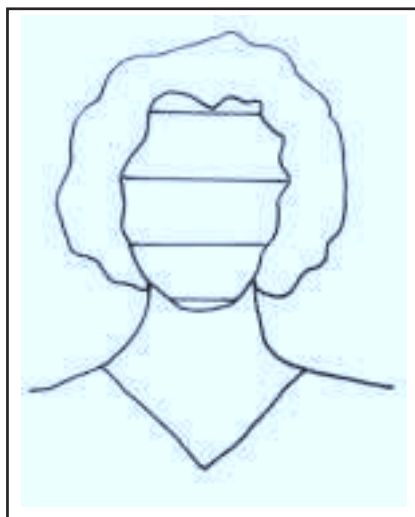
Modelo

A)

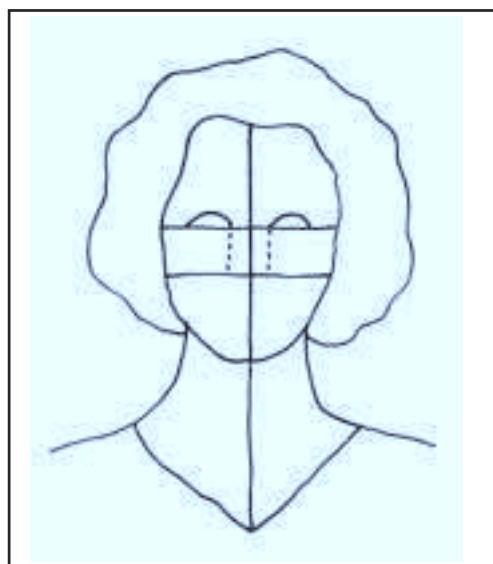
B)

1º passo Espaços vazios (1)
Para desenhar, observe os espaços vazios representados pelo fundo da figura.

2º passo Espaços vazios (2)
Observe agora a forma dos cabelos, ela é o espaço vazio em relação ao oval do rosto.

2. A seguir, viramos o nosso modelo para a posição correta e traçamos um eixo central, dividindo o rosto à metade e, imediatamente, traçamos um outro eixo no nível dos olhos, perpendicular em relação ao primeiro. Observe que os dois eixos formam um ângulo reto, independentemente do grau de inclinação da cabeça.

O nariz fica a menos da metade (entre o nível dos olhos e o queixo) e a mais de 1/3. Marque no oval

Proporção do rosto

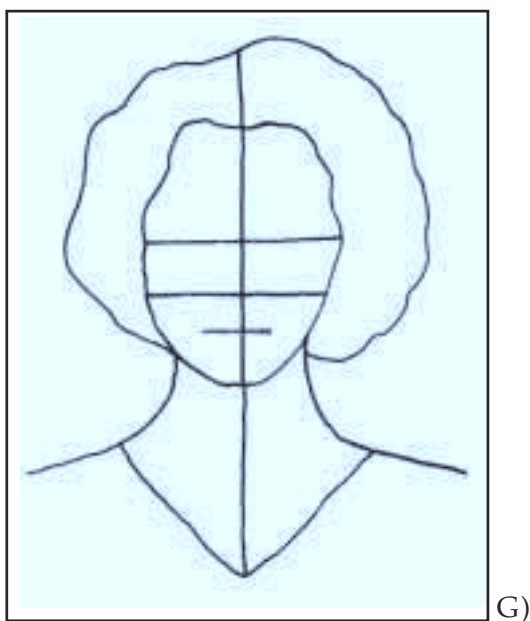
É importante lembrar que para desenhar um rosto, não podemos deixar de observar a divisão proporcional em três partes, conforme foi mencionado anteriormente. Alguns autores consideram a altura dos cabelos como mais uma parte do rosto. Particularmente, acredito que o mais correto seja a divisão em três partes proporcionais. A primeira vai dos limites dos cabelos até a sobrancelha; a segunda, das sobrancelhas estendendo-se até a ponta do nariz; e, finalmente, a terceira, da ponta do nariz até o queixo (ver imagem E).

E)

Qual a largura do nariz?

Se descermos uma linha vertical do extremo interior do olho, encontraremos as bordas do nariz (ver imagem F).

F)

Linha central da boca

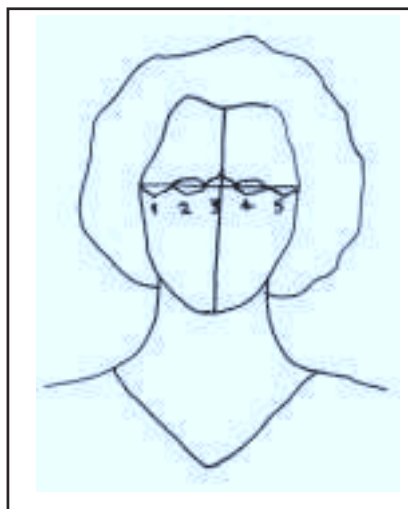
Em que local fica a linha central da boca?

A linha central da boca fica a aproximadamente 1/3 da distância entre o nariz e o queixo. Note que o segmento compreendido entre a ponta do nariz e o queixo também se divide em três partes proporcionais, sendo a primeira parte a que está designada para fazer o traço da boca, entendendo-se por traço a linha que une as partes superior e inferior do lábio.

G)

Distância entre os olhos

Que distância existe entre os olhos?

Se dividirmos a linha do nível dos olhos em cinco partes iguais, verificaremos que uma parte equivale à largura de um olho. Logo, a distância correta entre os olhos é igual. O espaço de separação entre os olhos é correspondente à largura de um olho. Observe e desenhe os contornos exatos de cada olho (ver imagem abaixo).

Para perceber com mais clareza seus contornos, dirija seu olhar para a forma que está acima dos olhos, entre a pálpebra superior e a sobrancelha, e perceba-as como espaços vazios. Lembre-se de desenhar exatamente o que vê, sem modificar nada.

H)

Largura da boca

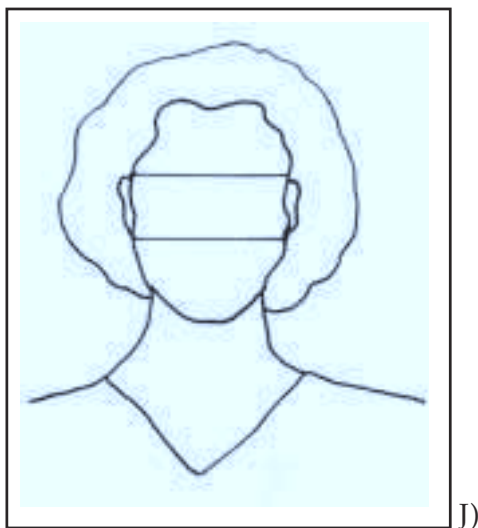
Qual a largura da boca?

Se descermos uma linha vertical desde o centro das pupilas dos olhos, encontraremos o limite da largura da boca (imegem abaixo).

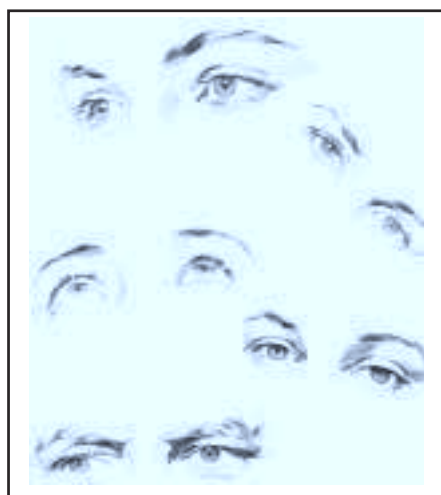
I)

Localização da orelha

Para determinar a localização das orelhas, lembre-se das instruções dadas ao fazer o desenho do rosto de perfil. Se prolongarmos a linha do nível da sobrancelha, encontraremos o extremo superior da orelha, ao passo que se avançarmos por uma linha horizontal, desde um ponto entre o nariz e a boca, encontraremos o extremo inferior da orelha (imagem abaixo).

J)

Agora proceda para dar forma aos olhos, nariz e boca.

Finalize o seu desenho utilizando as práticas dos traços apresentadas acima. Para realizar esse exercício, você já recorreu a três princípios importantes: os espaços vazios, a lei de proporção e a observação dos traços fisionômicos.

O exercício seguinte tem como finalidade treinar a percepção de olhos, nariz e boca.

Como identificar os erros ao final do desenho de um rosto

Experimente adotar os seguintes procedimentos:

1) Ponha o desenho diante de um espelho. Assim, você obterá uma outra visão, que lhe dará uma maior objetividade para fazer a análise das relações das partes do rosto.
2) Escolha uma área qualquer do desenho que lhe pareça estar errada e cubra-a. Em seguida, imagine como deveria ser essa parte para, depois, com essa imagem em mente, descobrir rapidamente a área coberta.
3) Coloque o desenho ao lado do modelo e compare cada espaço vazio analisando formas, ângulos, comprimentos, etc. Primeiro foque seu olhar no modelo e, depois, no seu desenho, nos locais em que os espaços vazios do seu desenho não coincidem com os do modelo. Nesses locais é provável que esteja o erro.

Como fazer os cabelos

Desenhar corretamente cabelos implica descrever no desenho pelo menos parte da cabeleira, mostrando a textura e o movimento. Para isso, é fundamental reparar nas partes escuras e observá-las como se fossem espaços vazios.

Repare, ainda, nos movimentos de direção principais: perto do rosto, os fios do cabelo devem ser sempre mais escuros e melhor desenhados, pois isso valorizará a área do rosto, não sendo necessário completar com a mesma intensidade o resto do cabelo que se encontra mais longe do rosto. Use lápis B ou 2B para desenhar as mechas do cabelo e lápis duro, tipo H ou 2H, para fazer os fios. Para fazer os fios em tons claros, use um objeto pontiagudo, mas sem corte (uma caneta esferográfica sem tinta, por exemplo), e desenhe marcas no papel nos locais em que desejar que apareçam as linhas claras. Feito isso, faça as sombras. Para fazer-as, é recomendável usar lápis 6B sobre as marcas: sem apertar muito. Em seguida, esfumace sombra preta e desenhe fios escuros.

desenho de Solange Botelho

Perto do rosto escureça os traços
Partes escuras: perceba-as como espaços vazios

OUTRAS DICAS

1.a) Faça uma mancha com pó de grafite (perto do rosto);

1.b) Espalhe com o dedo ou com o auxílio de um esfuminho no sentido da mecha;

1.c) Pegue um lápis 6B e trace fios, um ao lado do outro, em cima da mancha. Apóie com força, no início do rosto, e solte o lápis para trás; isso fará com que o traço fique leve ao final;

1.d) Nas áreas claras, passe a borracha e utilize um lápis 2B para fazer a continuação dos fios.

2.a) Incline um lápis com ponta longa ou um bastão de pastel ou carvão;

2.b) Vire em todas as direções criando a forma do cabelo, isto é, acompanhando a forma da cabeça.

2.c) Continue a marcar os fios de cabelo como foi ensinado no item anterior.

Pratique as orientações dispostas acima a partir dos modelos mostrados neste capitulo.

Exercícios:

1. Posicione-se diante de um espelho e a partir da sua imagem refletida, desenhe-se a si mesmo de frente. Se preferir, utilize uma fotografia sua na qual esteja posando de frente.
2. Pode também escolher uma fotografia de você quando criança e tente copiá-la. Caso não tenha nenhuma à mão, tente refazer a imagem dessa fase de sua vida em sua mente.

Use o canal emocional para contatar sua deusa interior/homem natural e descubra o seu rosto interno

O treinamento do rosto lhe oferece a possibilidade de dar um outro mergulho nas águas da emoção; só que, dessa vez, o arquétipo da criança será substituído pela energia das deusas. No capitulo 13 explicamos a importância das deusas que estão escondidas em nosso mundo interior. Você pode perguntar a elas qual é a que está vivendo em você nesse momento com mais intensidade.

Para conhecer um pouco mais as deusas que habitam nosso interior, é recomendável a leitura da "A mulher e as deusas" para as mulheres; e para o público masculino, recomendamos o conhecimento do "homem natural" que habita nas profundezas da psique masculina.através da leitura do "João do Ferro" (mais dados bibliográficos na seção de Bibliografia).

Voltando ao tema das deusas faremos uma pequena explicação . Segundo a explicação da mitologia, podemos dizer que há seis deusas cujos nomes diferem de acordo com as culturas grega e romana. Aqui, vamos adotar a nomenclatura da cultura grega.

Atenas: Nasce adulta e representa a mulher que se refugia no aspecto profissional não dando atenção às outras áreas da sua vida.

Perséfones: Vive constantemente num estado de sofrimento, tiranizada pela situação de dualidade, tendo sempre que fazer a dolorosa escolha entre sua mãe ou seu marido que, no mito, a rapta para depois negociá-la.

Demeter: Representa a mãe que acolhe e protege. Sua prioridade é o lado maternal, a geração.

Artemis: É a mulher aventureira, amiga das florestas. Representa a mulher caçadora.

Hestia: É a rainha do lar, expressão esta que sintetiza sua essência.

Hera: É a mulher poderosa que, de forma oculta, dirige seu homem, seja nos negócios ou na vida política.

Afrodite: A deusa do amor, doadora e companheira do homem. É por ele que ela se sacrifica em nome do amor.

Qual dessas energias você vive hoje? Qual dessas presenças sente que lhe falta viver para reviver a grande deusa completamente? Desenhe o rosto da deusa, que mais esteja presente ou ausente em você. A seguir pergunte a si mesma tudo o que você deseja saber e escreva – utilizando a mão direita, ouça a sua resposta e a escreva com sua mão esquerda. Faça perguntas e respostas com ambas as mãos.

Se você é homem, ao praticar esse exercício, faça as mesmas perguntas sugeridas para as mulheres ao seu "homem natural", isto é, à força oculta que existe dentro de você, ao homem que concentra a energia vital, a energia do sexo masculino. Traga a força que está submersa na escuridão em razão do medo e da mentira e das paixões mais confusas ,dé um novo vigor à sua existência, ausculte as escuras águas de suas profundezas e viva essa força renovada. Bons exercícios.

Capítulo 7

O rosto de meio perfil

É a postura mais usada pelos artistas. Algumas pessoas acreditam que essa é a postura predileta porque sua representação é mais "difícil"; outros dizem que os rostos nessa posição resultam mais misteriosos; e há, ainda, aqueles que fundamentam que dessa forma é possível mostrar melhor a presença da luz e da sombra, origem dos contrastes de forte impacto visual. Seja qual for a razão, é fato que o rosto visto por esse ângulo possui uma beleza ímpar, à qual vamos dedicar este capítulo.

Desenhar o rosto humano virado em parte para um determinado lado, isto é, de meio perfil, é uma tarefa considerada "difícil" para os iniciantes, uma vez que essa postura faz prevalecer as formas simbólicas adquiridas na infância e incorporadas à memória. Em razão disso, surgem alguns conflitos decorrentes das percepções visuais requeridas ao observar o modelo. A solução para aqueles que estão dando os primeiros passos na arte de desenhar está em reproduzir o que se "vê" e não aquilo que se imagina ou que se recorda. Ao adotar esse procedimento, tudo se tornará mais fácil.

Mas quais seriam, então, os conflitos que mais se manifestam durante a execução do desenho do rosto de meio perfil?

1) O nariz não é igual a um nariz visto de perfil. Observe as imagens a seguir e perceba a diferença que existe entre a reprodução de um nariz de perfil e o de meio perfil (ver imagem A).

A)

O lado da boca do rosto de meio perfil se vê menor em uma das partes do rosto porque um lado está oculto aos olhos do observador, portanto, sua forma resulta diferente da outra metade que está totalmente exposta (ver imagem abaixo).

B)

Essa desigualdade não existe quando o rosto fica de frente; nesse caso os dois lados do rosto são iguais (ver imagem C).

C)

Essas percepções referentes ao traço da boca não obedecem aos símbolos memorizados que, quase sempre, são colocados simetricamente nos dois lados do rosto, não se levando em conta as diferenças antes mencionadas.

Exercícios de proporção do rosto de meio perfil

Após as considerações acima expostas, vamos fazer um exercício. Para isso, algumas recomendações prévias são essenciais:

- Quando estiver desenhando, tente não nomear as partes. Procure vê-las como formas geométricas, ou semelhantes, pois o ato de falar ou pensar no nome daquilo que estamos desenhando articula o lado esquerdo; e, como se sabe, este não tem nenhuma habilidade para desenhar.
- Coloque o modelo virado (ou de cabeça para abaixo) de modo que seja possível perceber as formas "vazias" que rodeiam a cabeça. Lembre-se de que o cabelo que emoldura o rosto deve ser percebido como forma vazia. Uma vez percebidas essas formas, observe a ponta do nariz; ela deve quase tocar o contorno exterior da bochecha (parte menor do rosto, menos envergada). Veja essa forma como se fosse uma forma completa em si mesma.

Formas e Diferencias

A ponta do nariz toca a bochecha.

O olho é menor no lado oculto.

D)

O olho é visto em tamanho maior que o olho do lado oculto.

A forma do cabelo é observada como vazio para determinar a forma do rosto.

A metade maior da boca tem uma forma diferente da metade menor da boca.

Depois de percebidas as formas e as diferenças dos traços apontados anteriormente, passemos à segunda etapa.

Percepcão dos eixos

Note, agora, a presença do eixo central como uma linha que passa pelo centro do rosto; atravessando dois pontos do rosto: o centro do nariz e o centro da boca, mais precisamente, o centro do lábio superior.

1) centro da ponta do nariz

2) centro do lábio superior

Ao desenhar um modelo do rosto de meio perfil, procure perceber na inclinação do rosto escolhido como modelo, o eixo central.

Depois:

1) Desenhe o ângulo a partir da correta colocação do eixo central;

2) Trace a linha do nível dos olhos, perpendicular ao eixo central ver imagem E).

Nível dos olhos

E)

Ângulo formado entre o eixo

central do rosto e o lápis

vertical.

O eixo atravessa o centro do

nariz e dos lábios.

3) A seguir, desenhe lentamente as bordas das formas e perceba aspectos, tamanhos e ângulos relativos. Comece, então, a desenhar. Não se esqueça de perceber as formas que deseja desenhar, observando também as formas externas (as que, antes, convencionamos chamar de "vazios") adjacentes à forma que pretende reproduzir. Lembre-se sempre de que a forma externa condiciona a forma interna.

Desenho dos olhos a partir das formas vazias

Quando for desenhar os olhos, tenha em mente o mesmo princípio já exposto: não os desenhe, limite-se a reproduzir formas que os rodeiam.

Determinados os espaços vazios da cabeça e estabelecidos os eixos central e horizontal do nível dos olhos, siga as recomendações seguintes, nessa ordem: desenhe primeiro a forma acima do olho, em seguida, a pálpebra, o branco dos olhos e, finalmente, a bochecha.

F)

O olho direito

Agora localize o outro olho: que corresponde à metade maior do rosto, lembrando-se sempre de que a postura do rosto de meio perfil nos é apresentada com um lado maior e outro menor, a partir da visão do observador. A distância entre o olho direito até o osso do nariz, também conhecido por septo, é equivalente à largura do olho. Observe a imagem abaixo.

Distância do olho direito.

A distância do olho até o nariz é equivalente à largura do olho externo.

.

G)

4) Limites da largura do nariz: localizam-se a partir de uma vertical que desce reta do extremo interior do olho, passando pela asa do nariz.
5) Boca: observe a linha central da boca e desenhe a curva exata como a percebe. Essa percepção da curva determina a expressão do modelo. Desenhe primeiro a parte da boca correspondente à metade maior do rosto, complete os lados superior e inferior desse mesmo lado, tendo em mente que as linhas são tênues. Não aperte o lápis. Já que os lábios são volumosos, devem ser acompanhados de luz e sombra e não de fortes linhas. A parte da boca do lado maior do rosto termina numa vertical que coincide com a pupila do olho.

Para desenhar o lado da boca da parte menor do rosto, aplique a mesma técnica de espaços vazios que usou para desenhar o rosto. Reproduza, então, as formas que rodeiam a boca.

Para desenhar a orelha

Perceba que a distância compreendida desde o nível dos olhos ao queixo é mais ou menos igual à distância entre o extremo exterior do olho e o contorno posterior da orelha Então projete essa relação para localizar a orelha.

Outra forma de localiza-la: se projetarmos uma linha imaginária a partir da sobrancelha, encontraremos a parte superior da orelha. E se repetirmos esse movimento, partindo da base do nariz, encontraremos a parte inferior da mesma. Feito isso, desenhe-a, sem se esquecer de observar os espaços vazios que a rodeiam.

A forma da testa e dos cabelos obedece aos mesmos critérios. Procure sempre ver a fronte como espaço negativo ou vazio, cujo contorno superior é o **limite dos cabelos**.

Para desenhar os cabelos, observe as direções principais dos fios, a textura, as zonas escuras em que se separam as mechas. Lembre-se das recomendações dadas nos capítulos anteriores.

Finalização: a percepção das sombras

Busque as formas das sombras. Onde há sombras? Talvez, debaixo do queixo, ao lado do nariz ou debaixo dos olhos. Perceba os tons para dar à sombra a intensidade adequada (ver imagem abaixo).

H)

Após finalizar o exercício, saia do seu estado do lado direito, coloque o desenho a uma certa distância e comece a analisá-lo criticamente. Volte a se conectar com o hemisfério direito (usando os truques aconselhados) e retome o desenho. Repita esse procedimento quantas vezes achar necessário até que seu trabalho fique satisfatório e não ache conveniente retocá-lo mais.

Vivência dos alunos

ANTES DEPOIS

Aluno Sergio Ramirez da Costa

Exercício de autoconhecimento através do desenho do seu próprio rosto

Desenhe-se olhando no espelho na postura de meio perfil. Se preferir, utilize uma fotografia sua, desde que a mesma tenha sido tirada de meio perfil. Ao iniciar o exercício, feche os olhos e evoque outro arquétipo que vive em seu interior. Conheça o que ele, por meio do desenho de seu rosto tem a dizer, estabeleça um diálogo promovendo perguntas por meio de sua mão direita que deve estar conectada ao seu lado racional, e deixe que o lado emocional lhe dê as respostas por meio de sua mão esquerda. Faça esses exercícios com certa freqüência. Um mundo novo pode aparecer no seu universo, trazendo maior compreensão e sabedoria.

Capítulo 8

A percepção da luz e a sombra

Quando olhamos um rosto iluminado pela frente, somos capazes de perceber como a luz o impacta de tal forma, que não permite criar sombras. Por essa razão, o rosto aparece com poucos contrastes, com uma pequena sombra nas bordas, como se fosse um círculo sem volume.

Porém, quando esse mesmo rosto se vira para um dos lados, a luz atua com um grau de incidência maior ou menor conforme é o movimento do mesmo, provocando, também, sombras maiores ou menores.

Reflexão

Essa percepção nos faz refletir sobre o seguinte: quanto maior é a incidência da luz, maior é a sombra. A luz é energia, assim como nós também somos. Quando observamos nosso mundo interior, o iluminamos e assim fazemos crescer nossa luz. Porém, quando nossa energia aumenta, aumenta também nossa sombra. Por essa razão, devemos ter em mente sempre essa dupla força e, dessa forma, vigiar nossa sombra para que, em nosso agir diário, nossa luz não enfraqueça.

Se considerarmos os ensinamentos do eneagrama (ver capítulo 12), a sombra é por analogia equivalente à nossa personalidade, normalmente desconhecida para a grande maioria das pessoas e, por isso, às vezes capaz de atuar através de nós mesmos, influenciando comportamentos que não queremos ter. Nesse sentido, diz-se que a sombra pode nos "pegar" como,

por exemplo, quando somos influenciados pelos nossos medos, mentiras e toda sorte de desvios de comportamento (vícios ou defeitos) que diminuem nossa luz interior. Acredita-se que a nossa sombra é parte da luz, mas não é a luz propriamente dita; a sombra é apenas seu rastro. Por isso, quando a luz se movimenta, ela desaparece e reaparece com outras formas conforme o movimento da luz. Quando praticarmos exercícios que visem promover o treinamento dos diferentes casos de luz e sombra refletidos nos rostos, procure meditar sobre as observações que estamos fazendo aqui, nesse momento. Assim, o treinamento se converterá num símbolo de compreensão da realidade, um aprofundamento que vai além da simples aparência de um desenho de um rosto ou aprendizado de uma determinada técnica.

Aspectos técnicos da luz e da sombra

Uma vez que adquirimos experiência na percepção das bordas, dos espaços e de suas relações, vamos nos ater agora ao quarto componente da linguagem visual: a luz e a sombra no seu aspecto técnico e de representação de imagens.

A luz e a sombra no seu aspecto técnico produzem a magia de fazer com que as coisas pareçam tridimensionais. A luz incide sobre as formas criando tons claros e escuros. Embora vejamos os tons e seus efeitos, não conseguimos estar conscientes dessa percepção. Por isso, devemos aprender a ver "conscientemente" e isso diz respeito a esse quarto componente da linguagem da imagem. Os matizes de claros a escuros estabelecem diferenças de tons a que chamamos de valores. Podemos classificar como valores baixos os tons escuros; e como valores altos ou elevados, os tons mais claros.

Branco Tons claros Tons escuros Preto

Obs: Preto = zona de tom tão escuro quanto o grafite assim permitir

Luz de foco único

Os tons apresentados anteriormente são o reflexo da luz que provém de diferentes fontes, provocando misteriosos resultados. De acordo com esse princípio, pode-se dizer que existem diferentes tipos de luz. Vamos dar início a esse aprendizado a partir da **luz de foco único**. Trata-se da luz direta, de foco único, que pode ser uma brilhante luz solar ou uma luz artificial intensa. Tal iluminação implica presença de sombras muito marcadas. Na realidade, pode-se dizer que as luzes e as sombras são mútuas e que uma sombra deve corresponder à sua luz, em termos de luminosidade e intensidade. Em outras palavras, uma luz forte implica sombra também intensa; ao passo que uma luz fraca, sombra fraca.

Observe a luz de foco único sobre a cabeça do desenho apresentado abaixo. Nesse desenho, o contraste entre a luz brilhante é evidente e a sombra, intensa. As bordas dos traços fisionômicos contrastam com o branco do papel, criando o efeito de uma luz intensa. No lado esquerdo, o fundo preto intensifica o contorno iluminado.

Observe a seguir a diferença de uma cabeça iluminada com luz natural. Essa parte do corpo está iluminada pela luz do sol. As bordas são suaves; as sombras, leves. Os traços pouco marcados sugerem a existência de uma luz exterior atmosférica. A luz proveniente do lado direito completa a sensação de calidez proveniente do sol.

Existe ainda a luz direta superior, quando as bordas das figuras estão iluminadas por um foco de luz situado na parte superior direita. Note como, por efeito do movimento da luz, parte dos corpos estão em sombra como os torsos, enquanto os braços mostram um jogo de luz e sombra.

A luz principal provém da direita, enquanto a luz secundária vem da esquerda cobrindo uma parte maior do corpo.

Luz de duplo foco nos rostos

Na luz de duplo foco, vamos analisar ainda:

a) a sombra na luz de duplo foco
b) a luz refletida dominante
c) o perfil iluminado por uma luz idêntica

d) a luz de igual intensidade
e) a luz incidental
f) a luz baixa que rompe a forma
g) a luz atmosférica.

A sombra na luz de duplo foco

Quando desenhar uma sombra proveniente de uma luz de duplo foco, lembre-se de que a borda mais escura da sombra deve estar ao lado da luz mais brilhante. Observe, no desenho abaixo, como o tom é mais escuro nos locais em que há luz, isto é, na parte anterior do nariz, iluminando a bochecha. Perceba, ainda, como entre as duas zonas escuras do nariz, a sombra sobre ela parece mais pálida, como se isso ocorresse em conseqüência de uma luz refletida.

Sombra na luz de duplo foco

Luz refletida dominante

No desenho abaixo, é interessante observar o efeito da luz indireta que serve para nos mostrar um exemplo de versatilidade. Repare que a luz secundária procede da esquerda e domina a cabeça, enquanto a luz principal desempenha um papel menos importante. Na suave luz indireta, vemos

que o olho parece ter vida. Observe, ainda, o detalhe dos cantos dos lábios e as rugas da testa. A luz direta oriunda da direita trata de ocultar os detalhes; e a zona adjacente ao rosto some numa profunda escuridão. As sombras mais escuras estão ao lado das zonas de luz mais intensas.

A luz de igual intensidade

No desenho que se segue, mostramos como a luz, tanto à esquerda como à direita, apresenta a mesma intensidade. Não existe uma principal e outra secundária. Embora sejam luzes provenientes de dois focos, ambas estão regulando a mesma intensidade em ambos os lados da forma.

Perfil iluminado por uma luz idêntica

No exemplo a seguir, a luz de duplo foco tem a mesma força na parte do perfil e na parte posterior da cabeça. Porém, o espectador tem a tendência a valorizar a luz que ilumina os traços em detrimento da luz que incide na parte posterior da cabeça.

LUZ IMPRECISA

Às vezes, tanto a luz primária como a secundária tendem a criar um efeito estranho, como quando estamos debaixo de uma árvore e recebemos a luz através dela. No desenho abaixo, observe como a luz principal, que surge desde a parte superior direita, é cálida e agradável; o olho se fecha e a boca se aperta. A luz secundária, no entanto, é variável, difícil de definir. As bordas escuras das sombras algumas vezes se ocultam; outras voltam a aparecer.

Luz baixa que rompe a forma

O foco de luz na imagem que se segue está perto da parte inferior do rosto. Ilumina só com uma luz muito forte alguns planos próximos, criando um campo de escuridão que rompe a forma da cabeça. Dois terços da cabeça praticamente ficam na escuridão e o fundo vai se apoderando das formas, tendendo a se fundir com elas, suprimindo os contornos.

Luz atmosférica

Quando a luz não é intensa, ela toma um aspecto aéreo e atmosférico. Os elementos lineares desaparecem, as bordas são formas flexíveis e fluídas – os tons são aéreos e suaves.

Outro exemplo de luz atmosférica

A figura existe num entorno nebuloso. A luz é semitransparente e opaca e os contornos e detalhes minimizam-se; as formas aparecem e desaparecem, se aproximam e se afastam nessa área nebulosa.

Exercícios:

Procure observar os detalhes da luz e da sombra explicados por meio das orientações dadas neste capítulo. Copie modelos de gesso, colocando-os conforme os diferentes tipos de focos de luz.

Você ficará admirado ao conhecer tantas sutilezas não percebidas no dia-a-dia das pessoas.

Tome os exemplos dos desenhos e ilumine-os com sua mente, sua beleza. Muitas mudanças aparecerão diante de seus olhos e vários caminhos se abrirão por meio das inúmeras percepções. A idéia é que o desenho se torne um exemplo prático, um espelho através do qual possamos ver refletida nossa imagem diariamente e que, através dele, irradie a energia mais alta, ou seja, aquela de que precisamos, para continuarmos crescendo como seres humanos.

Exemplos de luz atmosférica : desenhos realizados por alunos da oficina.

Capítulo 9

Cor

No passado, a cor era um elemento raro e, como tal, representava um luxo para os que tinham o privilégio de usufrui-lo.

Atualmente, estamos inundados de uma cor fabricada; rodeados, imersos, nadando em mares de cores e, por isso mesmo, correndo o perigo de perder a magia que esse diferencial pode oferecer.

Usar a cor em um desenho ou na pintura nos devolve a capacidade de captar a beleza e experimentar a fascinação quase hipnótica que, em outros tempos, esse elemento exerceu sobre nós.

Os seres humanos, em geral, têm recorrido às cores para colorir suas manifestações artísticas desde os tempos mais remotos, mas essa prática nunca foi tão recorrente como nos tempos atuais. Antigamente, os objetos que eram utilizados para dar cor às obras eram privilégio das pessoas mais abastadas, por isso a utilização de cores não era uma prática comum para a maioria das pessoas. Casas e mobílias, por exemplo, eram feitas a partir de materiais naturais como o barro, a madeira, a pedra; ao passo que as roupas conservavam as cores da fibra original. Ostentar um enfeite no chapéu, ou seja, um detalhe colorido, era considerado um tesouro para a maioria das pessoas e, por isso, merecia todo cuidado e proteção.

Comparemos isso ao mundo fluorescente em que vivemos atualmente. Para onde quer que olhemos nos deparamos com as cores falsificadas pelo homem, seja na publicidade, nas revistas, na televisão, etc. Em razão do uso abusivo da cor, perdeu-se em grande parte o sentido da cor como algo maravilhosamente especial a ser percebido. Mas, mesmo diante disso,

a cor quando está presente em algum lugar, é sempre percebida de modo especial. Os seres humanos são fascinados pelo uso das cores. Mas para que toda essa cor? Na natureza, a cor sempre teve um objetivo claro: "atrair, repelir, ocultar, comunicar, aromatizar ou mesmo assegurar a sobrevivência." E para nós, seres humanos, qual seria o objetivo ou o significado das cores? Seria a utilização excessiva da cor algum resquício relacionado a nossa herança biológica? Há algum sentido escondido na cor da roupa que escolhemos para usar num determinado dia? A cor realmente existe ou seria um produto da luz? Os cientistas afirmam que a cor em si não existe. O que existem são vários comprimentos de ondas que compõem a luz os quais são absorvidos e refletidos por todos os objetos a nossa volta.Os comprimentos de ondas refletidas penetram nos olhos, que enviam sinais ao cérebro, e só aí, então "vemos" a cor. A sensação do branco por exemplo, é o resultado do impacto simultâneo de todos esses comprimentos de ondas ao penetrar nos olhos. A luz branca contém todas as cores do arco íris que podem ser vistas quando um feixe de luz é decomposto através de uma lente prismática. Cada cor possui seu próprio comprimento de onda, no leque das cores o vermelho possui o mais longo e o violeta o mais curto. Quando essas cores se combinam com os pigmentos da natureza milhões de tonalidades são criadas.

Lugar da cor no cérebro

As cores intensas produzem uma reação no sistema límbico relacionada à conformação de emoções similares. Assim, pode-se dizer que existe uma ligação com o hemisfério direito. Por outro lado, o papel principal do hemisfério esquerdo em relação às cores consiste em dar-lhes nomes seguidos de palavras ou expressões que as identifiquem (exemplos: laranja-fogo; amarelo-limão; terra de siena, azul-ultramar, etc.). **O lado esquerdo do cérebro** é especialista em assinalar os passos para preparar as cores. Por exemplo: para escurecer a cor azul, deve-se acrescentar o preto.

Já **o hemisfério direito** é especializado em perceber as relações entre as cores, isto é, as sutis conexões entre uma cor e outra, bem como todas as combinações das cores que equilibrem os opostos. Também percebe o desequilíbrio e a falta de uma determinada cor em um sistema fechado de cores.

A roda da cor

A finalidade de construir uma roda com base nas cores é implantar na mente a estrutura de cor, o que exige que façamos um exercício interessante. Para isso:

Desenhe uma roda, dispondo as cores de acordo com a seguinte ordem:

1ª) cores primárias;
2ª) cores secundárias
3ª) cores complementares.
4) cores terciárias

Para que você seja capaz de executar a tarefa proposta, vale elucidar que as cores primárias são três: **amarelo, vermelho e azul**. São conhecidas como primarias, porque elas não surgem da combinação de nehuma outra cor e ao contrário todas as outras cores que existem derivam invariavelmente dessas três, portanto são indecomponíveis. As cores secundárias são as que se originam da combinação de duas cores primárias. Elas são também três :1) amarelo (primaria) mais vermelho(primaria) resulta em **laranja** qualificada de secundaria, azul (primaria) mais amarelo (primaria) resulta em **verde**,e o vermelho (primário) mais azul (primaria) resulta em violeta . E, por último, há as cores terciárias obtêm-se através da mistura de duas secundárias entre si. Violeta e verde, laranja e verde,laranja e violeta. Resultado: cores de difícil denominação, porque depende da quantidade de cada elemento que intervenha na mistura. Existem outros sistemas de classificação, porém pela importância do tema um capitulo só não bastaria para exaurir o tema, por isso nos limitamos a dar uma simples orientação que é a necessária para um iniciante. A seguir mostramos, uma roda com doze cores dispostas no sentido horário, e as classificações de que falamos acima.

RODA DAS CORES RODA DAS CORES PRIMARIAS RODA DAS CORES SECUNDÁRIAS.

Nesta primeira etapa devemos de aprender a ver a cor como um valor, o passo seguinte é aprender a encará-la como cor.

Conhecimentos elementares sobre a cor

Três são as características necessárias para analisar o tema cor.

1. Cor: O nome cor é um atributo da modalidade esquerda do cérebro;
2. Valor: Está determinado pela claridade ou escuridão do tom;
3. Intensidade: Vivacidade ou leveza de uma cor em relação à outra cor. Esta característica está relacionada ao lado direito do cérebro.

A percepção da unidade nas cores

1. Para cada cor existe uma cor complementar, ou seja, aquela que a completa.
2. Para cada cor de uma determinada intensidade existe uma cor idêntica de intensidade contrária (matiz);
3. Para cada cor de um valor determinado existe uma cor idêntica de valor contrário.

É importante lembrar que a cor não melhora o desenho; a cor o transforma, acrescentando um elemento de drama e energia que o aproxima da pintura.

Aplicação prática da cor

Para praticar a cor, usaremos dois tipos de materiais: o lápis de cor e o giz pastel.

A seguir, será abordado o papel e a sua função na aplicação da cor. Para adiantar, o papel branco é raramente usado nos desenhos que utilizam o lápis de cor e o giz pastel, a menos que você crie o fundo com cor,pois o branco puro com sua luminosidade interfere na cor já que ela não consegue competir com o branco. O papel colorido que você pode adquirir nas boas papelarias pode ser uma boa solução para dar uma boa base ao seu trabalho Porém deve ter cuidado com a escolha do tom da folha, ela deve harmonizar com as cores que serão utilizadas no desenho, seja pasteis ou lápis coloridos.

A escolha do papel colorido varia. Os tipos de papel colorido adequados para o iniciante são os tons neutros e os que apresentam um colorido suave. Você ainda pode criar sua própria base colorida, aplicando uma aguada de aquarela sobre um papel branco de boa qualidade.

A cor do papel

A cor do papel que será utilizado num desenho pode funcionar de duas maneiras: como um bom meio ou, ainda, como elemento de unificação com a finalidade de dar força a um desenho pouco expressivo. O desenho num papel de cor muito intensa pode deturpar a finalidade do mesmo, uma vez que limita o uso das cores em função da intensidade do próprio papel.

Ao desenhar com lápis de cor usando papéis coloridos, é necessário levar em consideração os seguintes aspectos:

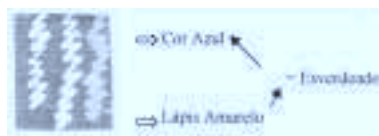
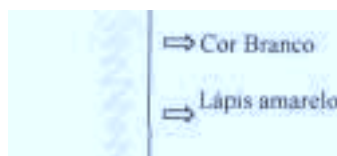
- **As cores dos lápis –** As cores vivas funcionam melhor em papéis suaves, ao passo que as cores de lápis suaves, são mais indicadas para esquemas sobre um papel da mesma cor.
- **Unidade –** Se você quer usar o papel como elemento unificador, opte por um tom mais escuro ou mais claro; nunca, porém, um tom médio. Procure sempre que o seu desenho seja contrastante, pois é isso que o dará vida.

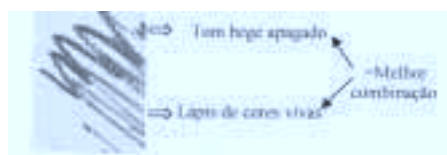
Contrastes tonais

O efeito no papel colorido:

Ao planejar o uso do lápis de cor sobre o papel colorido, deve-se conhecer, antes de tudo, o efeito que as combinações produzem. O tom do papel pode junto ao lápis de cor resultar em algo diferente do previsto.

Alguns exemplos sobre esse cuidado que se deve ter:

- aplicar uma cor quente sobre um papel branco resultará na cor quente tal qual você imaginou. No entanto, ao se aplicar um tom de amarelo sobre um papel azul, o resultado será um tom esverdeado. Esse resultado pode ocorrer experimentando-se aplicar outras cores sobre outros papéis coloridos.

- Quando o papel é branco e o lápis amarelo, o resultado é uma grande transparência.

- Lápis de tons mais claros parecem mais luminosos sobre papéis escuros, em razão do alto contraste tonal.

- Lápis de cores vivas funcionam melhor com papéis mais apagados

Contrastes

Para compreender o tema dos contrastes tonais, é preciso antes de tudo entender o que é o tom.

O tom é uma medida de claro e escuro, ou seja, é o modo de expressar quantas vezes uma cor é refletida ou é absorvida por uma superfície. A luz forte ou fraca incide no tom; porém cada cor tem seu próprio tom natural em condições de luz neutra. Por exemplo: todos sabemos que o amarelo é por natureza uma cor de tom claro, enquanto que outras cores, como o preto, são cores de tom escuro. O importante é saber que cores diferentes podem ter o mesmo tom; e uma mesma cor pode ter diferentes tons, desde que você o clareie ou escureça.

É preciso conhecer, pois como as tonalidades das cores variam, para evitar um resultado monótono em seu trabalho.

Exercício de percepção dos tons

Para perceber melhor os tons, vamos a um exercício. Lembre-se dos valores tonais que falamos anteriormente.

Nesse caso, é recomendável usar tintas à base de óleo para realizar essa experiência. De preferência, não misture as tintas; use-as de forma pura, tal qual saem do tubo. Assim, é possível visualizar mais claramente suas tonalidades. Lembre-se de que para que o exercício atinja seu objetivo final, é preciso apontar e perceber a variedade dos tons.

Para compreender melhor esse tema, mostramos a seguir uma coleção de objetos domésticos. O exercício consiste em traduzir para as cores e seus diferentes tons, conforme a percepção da escala do preto ao branco apresentada no Capitulo 08 à pagina 132. Por exemplo: ao preto corresponderiam as cores mais escuras, ao cinza mais escuro, as cores cujos tons são escuras porem não equivalentes ao preto, aos cinzas não tão escuros corresponderiam as cores o tons mais intermédios, e assim em adiante até chegar aos cinzas mais claros ou quase brancos cuja correspondência seriam os tons de amarelos bem claros.

MODELANDO OBJETOS COM A COR

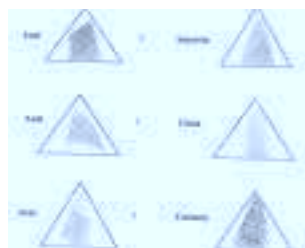
Para modelar objetos tridimensionais com cor, há uma maneira simples de fazê-lo que utiliza a sobreposição com lápis de cor.

De alguma maneira, o lápis de cor funciona como uma aquarela, pois ao pintar em cima do papel branco, os lápis de cor comuns deixam marcas transparentes da mesma forma que pinceladas de aquarela. Nesse caso, você pode, ainda, usar uma cor sobre a outra, formando cores intensas, por meio de misturas diferentes, até chegar ao resultado que pretende alcançar.

A seguir mostramos três exemplos de sobreposição com lápis de cor usando as cores primárias, respectivamente: vermelho,amarelo e azul, e os resultados das misturas.

Cor primária: vermelho

Cor primária: amarelo

Cor primária: azul

Criar misturas de cores é uma maneira interessante de treinar a técnica da sobreposição. Experimente suas próprias misturas, anotando sempre na margem do papel, os lápis que foram empregados durante a realização das experiências.

O movimento da cor

Ao observar as cores, temos a impressão de que elas estão em movimento.

O olho humano percebe as cores sempre em relação às demais cores que as rodeiam. Às vezes, pelo fato de estarem em harmonia com as cores circundantes, estas tornam-se agradáveis de serem vistas. Em outros casos, os olhos são atraídos por uma forte vibração de cores que podem ter o mesmo tom, mas diferem no matiz; ou, ainda, são atraídos pelo forte contraste determinado por duas cores que são radicalmente diferentes em tom ou matiz quando esses aparecerem lado a lado. Tudo isso determina o movimento da cor na pintura. Nesse movimento é ainda interessante perceber a temperatura das cores que se dividem em quentes e frias.

Temperatura das cores: quentes e frias

Colocamos as cores quentes à esquerda e as cores frias à direita da roda. Quente e frio são denominações que correspondem à temperatura que as cores transmitem ao espectador. As cores quentes estão ligadas ao Sol; as cores frias, à Lua. Sua disposição na roda das cores está relacionada ao nosso sistema cerebral, que comanda, de forma invertida, as partes do nosso corpo. Segundo esse critério, o olho direito predominantemente controlado pelo hemisfério esquerdo dirige-se ao lado esquerdo da imagem da roda; ao passo que o olho direito, controlado pelo hemisfério direito, volta-se para o lado direito da imagem da roda. É bom deixar claro que, ainda que o lado esquerdo da imagem da roda esteja ligado ao domínio, à agressividade, seu movimento é de avanço. Porém, o movimento do lado direito da imagem é de bloqueio ou de recuo.

Finalmente, não se pode deixar de esclarecer que o objetivo de construir a roda de cores é estabelecer mentalmente quais são as que se completam ou se opõem, de acordo com a sua aplicação. Essas características com-

plementares, inerentes às cores, estabelecem a relação de opostos adequada para produzir a unidade da cor; tais aspectos são necessários conforme a modalidade do hemisfério direito e do sistema visual, que considera a unidade acima de todas as coisas.

Para estabelecer a relação das cores quentes e frias devemos partir das três cores básicas que, como já foi dito, são: vermelho, amarelo e azul. E de observar que além da temperatura própria de cada cor existe também a temperatura que a mistura entre elas produz, e ainda a provocada pela relação que uma cor tem com outra, por exemplo o amarelo ao lado do verde se torna mais frio pelo conteúdo azul que contem o verde.

A continuação enunciamos alguma dessas misturas e seus resultados. E chamamos a atenção para as influencias que uma cor tem ao lado de outra. Recomendamos para fazer estas experiências o emprego de tintas puras saídas da bisnaga, por exemplo: use tinta vermelha e coloque um pouco de azul, verá que o resultado será de uma cor vermelha mais fria pelo conteúdo do azul da mistura, faça testes para verificar os outros enunciados a seguir.

A) VERMELHOS FRIOS: SÃO OS VERMELHOS QUE CONTÊM TONS AZULADOS.
B) VERMELHOS QUENTES: SÃO OS QUE CONTÊM OS TONS ALARANJADOS.
C) AMARELOS FRIOS: SÃO OS QUE CONTÊM OS AZUIS.

Temperatura das cores secundárias

D) O AMARELO AO LADO DO VERDE TORNA-SE MAIS FRIO, EM RAZÃO DO COMPONENTE AZUL QUE CONTÉM.

E) O VERDE AO LADO DO AZUL TORNA-SE MAIS QUENTE, EM RAZÃO DO COMPONENTE AMARELO QUE CONTÉM.

F) O LARANJA TORNA-SE MAIS QUENTE QUE O VERMELHO E O AMARELO PORQUE CONTÉM AMBAS AS CORES EM SUA COMPOSIÇÃO.

J) O AZUL TORNA-SE MAIS FRIO PORQUE CONTÉM VERDE.

K) O AZUL TORNA-SE QUENTE PORQUE CONTÉM VERMELHO OU VIOLETA.

E ainda sobre a temperatura das cores é importante destacar que cores quentes criam a impressão **de aproximar-se** do observador. As frias, ao contrário, parecem distanciar-se dele. Na realidade, o efeito depende mais do tom da cor.

Cores mais intensas projetam-se para frente, ao passo que menos intensas se retraem.

Por isso, cores frias usadas no fundo de um desenho ou pintura sugerem automaticamente profundidade e distância, e ao contrario cores quentes atrairá de imediato a atenção do observador, criando interesse pela área da pintura.

O uso das cores em sombras

Segundo Leonardo Da Vinci, a "sombra é uma área iluminada por uma luz menor ". Em outras palavras, isso quer dizer que, embora uma sombra não receba nenhuma luz de fonte principal, ela pode receber a de outras fontes secundárias como uma parede refletora, por exemplo. Essas luzes secundárias dão cor à sombra.

As sombras raramente são pretas. Por menor que seja a quantidade de luz que penetra em um ambiente, sempre seremos capazes de ver cor, mesmo nas áreas de sombras profundas.

De modo geral, as cores de sombras são menos intensas que as das partes iluminadas. Na sombra, qualquer cor tende a assumir um toque da sua cor complementar, o que a torna mais fria ou mais quente, de acordo com as cores reais envolvidas. Sempre que optar por pintar uma cor na sombra, é bom lembrar de introduzir uma cor complementar à mistura. Com isso, garante-se que se conseguirá chegar ao tom adequado da sombra.

A linguagem da arte por meio das cores

A seguir uma visão sintetizada sobre a cor de Wassily Kandinsky em sua obra " Do Espiritual na arte" Nesta explanação é interessante observar como o artista relaciona as cores e os instrumentos musicais.

> "É desenvolvendo os meios que lhe são próprios que ela se tornará uma arte no sentido abstrato do termo e será, um dia, capaz de realizar a composição pictórica pura".
>
> Wassily Kandinsky

Diz o grande artista que para atingir seu objetivo, a linguagem da arte dispõe de dois meios: a cor e a forma.

Concentremo-nos, no momento, somente na cor. Para cada cor, existem duas grandes divisões:

1) O calor ou a frieza do tom colorido;
2) A claridade ou a obscuridade desse mesmo tom.

Para cada cor, existem ainda quatro tons principais aos quais chamamos de movimento. O primeiro movimento é chamado de primeiro grande contraste. Dentro dessa classificação, a cor pode ser:

1) Quente = clara ou escura;
2) Fria = clara ou escura.

Para entender o quente ou o frio de uma cor, devemos verificar a tendência geral para o amarelo ou para o azul.

A tendência se registra na forma de um movimento horizontal, que pode ser excêntrico ou concêntrico. Quanto mais quente tornar-se o tom, mas ele se materializará e, assim, o movimento se aproximará mais do espectador. Nesse caso, o movimento é chamado **excêntrico**. Como exemplo, há o amarelo, que tem o poder de irradiação. A cor amarela mantém afinidade física com a cor branca, pois quando adicionada ao amarelo, maior se torna o poder de irradiação desta última. A lei de polaridade se cumpre ao contrário porque quanto mais fria se

torna uma cor, menos material é o seu estado; o movimento se afasta do espectador. Esse movimento é chamado de **concêntrico.** É o caso da cor azul, que mantém afinidade com o preto, e, portanto, quanto mais escurecemos o azul adicionando-se a cor preta, mais o movimento se afasta do espectador.

Quando o intuito é tornar mais frio o tom quente do amarelo, nota-se que ele adota um tom esverdeado, doentio, pois o movimento horizontal e excêntrico se desanima, tal qual um homem transbordando de ambição.

Com relação à essência do amarelo, e observando a sua força atuante, verifica-se que seu movimento tende na direção daquele que olha e pode aumentar tanto a sua intensidade que chega até a incomodar, dando saltos além dos limites, provocando uma dispersão da força em torno dela mesma. É semelhante à capacidade de se precipitar inconscientemente propagando-se para todos os lados. Considerando-se uma forma geométrica qualquer, o amarelo atormenta (homem, excitando-o e importunando-o com uma insolência insuportável). Nesse grau de potência, soa como um **trompete agudo**, tocado cada vez mais forte, ou como uma fanfarra estridente. O amarelo é a cor tipicamente terrestre. Ela atinge os agudos quando os estados da alma são semelhantes a uma colorida loucura. Em um acesso de cólera, delírio, loucura furiosa, lembra as últimas forças do verão, no fascínio das folhagens do outono que vai chegando, privado de azul, daquele azul apaziguador, que só se encontra no céu.

É no azul que está a profundidade, cujo movimento é dirigido ao próprio centro da forma. O azul atrai o homem para o infinito, despertando o desejo de pureza e uma sede sobrenatural. É a cor do céu.

O azul é tipicamente celeste. Ele apazigua, acalma quando aprofundado. O azul misturado ao preto é tingido de tristeza. Clareado, parece longínquo, indiferente como o céu alto e claro. À medida que a cor azul vai se tornando mais clara, perde-se, aos poucos, a sonoridade até se tornar um branco repousante. O azul mais claro assemelha-se a **uma flauta**. O azul mais escuro ao **violoncelo** e, quando ainda mais escuro, lembra a sonoridade mais macia do **contrabaixo**. Sua aparência mais grave e mais solene é comparável aos sons mais graves de **um órgão**, que nunca se eleva aos agudos.

O segundo grande contraste: o branco & o preto (movimento de dinâmica - estática)

Aqui também existe uma relação com o espectador, que é classificada como movimento: dinâmico e estático.

O branco é a não-cor. Símbolo em que todas as cores se dissipam. É uma cor sem som, pois pertence a um mundo que paira acima de nós e cai num silêncio que se alastra para o infinito, como uma fria e intransponível muralha. A cor branca age em nossa alma, como silêncio absoluto; é a pausa do som, e não se trata de um silêncio morto; é a pausa que, subitamente, pode ser compreendida, pois nela todas as cores confundem sua sonoridade, deixando para trás um som quase incompreensível.

O preto é o nada, sem possibilidades. É o silêncio eterno, sem futuro, sem esperanças ou pausa sem fim. Esse que será seguido de outra coisa, talvez um novo nascimento; é como fogueira extinta, consumida. É a cor mais desprovida de..ressonância. Preto é a cor do luto, da aflição profunda, símbolo da morte. Quando ambos se misturam produzem um tom cinzento. Ele é. cor de repouso, porém, diferentemente do repouso próprio do verde, que resulta da mistura do azul com o amarelo. E por que essa diferença? Porque as cores que formam o verde possuem movimento em si mesmas. Então, se pode prever o caráter desses movimentos? E qual será a ação espiritual dessas cores, diferente da força não atuante dos valores que compõem o cinza?

Terceiro grande contraste: o verde (movimento de anulação)

Resultante da mistura do azul e do amarelo, o verde representa o equilíbrio das misturas diametralmente opostas. Os movimentos horizontais se anulam, tanto os excêntricos como os concêntricos. Tudo fica em repouso. O verde absoluto é a mais calma de todas as cores (lembremo-nos de que os movimentos excêntricos e concêntricos se anulam entre si, produto da mistura. Não há mais ação, não existem mais alegrias, nem tristeza, nem paixão . Porém, o repouso absoluto é enfadonho, quadros em tom verde são à prova disso. Enquanto um quadro pintado em amarelo emite um valor espiritual, um quadro pintado de azul tem algo de frio. O verde emana o tédio, um efeito passivo, de satisfação e auto-realização. Ele evoca uma vaca gorda ruminante saudável. É a cor dominante do verão, período

em que a natureza tendo triunfando sob a primavera banha-se repousante de contentamento.

Se adicionarmos branco ao verde, teremos o verde-claro transmitindo uma sensação de indiferença. Se adicionarmos o preto, por outro lado, a sensação será de repouso, ambos os estados são de imobilidade. O verde enquanto som é comparado aos sons amplos e calmos de gravidade média como **o violino**.

Quarto grande contraste: o vermelho (movimento de expansão)

O vermelho surge como a cor sem limites, essencialmente quente, age interiormente com uma cor transbordante de vida ardente e agitada. Entretanto, não tem a dissipação do amarelo que se propaga e consome de todos os lados .

De irresistível potência, transparece uma espécie de maturidade masculina, voltada sobretudo para si mesma e para qual o exterior conta muito pouco. O vermelho em sua forma material é rico e diverso. A gama das cores é muito variada. Pode-se, então, falar do vermelho-claro e quente (vermelho Saturno), que pode ser analiticamente comparado ao amarelo-médio, porque como ele, invoca impetuosidade, força, decisão ,então Kandisky diz: "ele soa como um **trompete**".

O vermelho-médio (vermelho-cinabre) atinge a permanência de certos estados da alma, pois contém uma força segura não se deixando recobrir com facilidade. Também não aceita os tons azuis. Quando o vermelho é mergulhado no azul, ele se apaga como um ferro em brasa na água; o frio lhe faz perder sua significação e ressonância . Essa mistura produz uma cor que os pintores chamam de "suja", mas o "sujo", como outro ser, possui ressonância interior; porém, evitá-lo seria tão grande ignorância quanto o medo que outrora despertou a cor "pura". Todos os tons médios que procedem da necessidade interior são igualmente puros. Os dois tons de vermelho citados anteriormente ardem por si mesmos. São complementares do verde e se harmonizam com ele. São independentes e possuem um caráter material muito ativo. O vermelho escurecido produz o marrom. Cor dura, embotada, estagnante, em que o vermelho não passa de um murmúrio apenas perceptível. Apesar desse som débil exterior, ele possui um som interior potente, produzindo uma rara beleza, moderação.

O vermelho-cinabre enquanto som, é comparado **à tuba** ou **aos tambores**. O vermelho-frio + laca-vermelha vai perdendo o caráter ativo, modificado pelo azul ao qual foi misturado. Mas, mesmo assim, o vermelho sempre acaba mostrando seu caráter corporal. Quando ao vermelho adiciona-se o amarelo, obtém-se o laranja. Aqui, o movimento do vermelho encerrado em si mesmo transforma-se em irradiação, em expansão. O vermelho, porém, lhe acrescenta uma nota de seriedade; atual como uma poderosa voz de contralto, ou uma viola entoando um largo. Quando o vermelho é atraído pelo homem, o laranja aparece e, quando ele se distancia do homem, é o violeta que surge. Diz-se, então, que o vermelho foi absorvido pelo azul.

O violeta é um vermelho sem vigor. Há nele algo de doentio, de apagado, de triste, por isso é conhecido como a cor de luto dos chineses. Tem vibrações surdas como de **corno inglês**, assemelhando-se aos sons graves do **fagote**.

Essas duas cores laranja e violeta surgem da adição do vermelho ao amarelo e ao azul que formam o quarto e grande contraste. Seu equilíbrio é, portanto, precário.

Por meio das cores descrevem-se sentimentos ou estados da alma gerados, porém nunca as palavras conseguirão descrevê-los inteiramente. Sempre ficará alguma coisa de fora, que não será vã superficialidade, mas elemento essencial. E isso que torna a arte monumental, algo que as palavras nunca poderão definir.

Capítulo 10

Como incentivar a criatividade

Vimos anteriormente que observar o que está à nossa volta de uma maneira diferente é a condição essencial para liberar a criatividade do lado direito do cérebro. Mas, para conseguirmos, de fato, fazer isso, deveríamos aprender a ver "longa e profundamente", isto é, olhar como faria um observador de fora: com objetividade. Essa nova maneira de olhar é a mesma usada para desenhar. Por isso, desenhar corretamente e ver de forma diferente, "longa e profundamente" é a mesma coisa. Esse processo nos põe em contato com nossa essência, isto é, com o potencial de que precisamos dispor para promover o nosso crescimento como seres humanos.

O processo criativo pode ser diferente para cada pessoa e para cada idéia. Mais importante do que forçar o processo é realizar algumas experiências e práticas de conviver com sua enorme e, muitas vezes, inescrutável fonte criativa interior.

Jim Benhman, fundador do Capital Preservation Fund e de uma banda de *jazz*, já aprendeu a utilizar as potencialidades da sua fonte criativa interior e garante ter grandes inspirações quando se dedica a uma atividade prazerosa, artística. Em suas próprias palavras:

> *Eu realmente consigo ter muitas idéias, enquanto toco meu trompete. Esse tipo de meditação que estou descrevendo é um processo muito criativo. Quando pratico com meu trompete, não me importo com a música. Não leio uma nota. Simplesmente toco; toco as melodias que me vêm à mente. Toco escalas. Toco exercícios lentos. Estou tocando meu trompete e, de repente, algum pensamento de negócios aparece na minha mente. Eu o anoto. Não sei como explicar, mas é isso o que acontece.*

Sandra, residente em Niterói, Rio de Janeiro, uma das alunas de nossos cursos, garante: *"Quando desenho, consigo sentir um estado de paz e tranqüilidade e uma grande emoção surge dentro de mim. Quando vou para casa, sigo sempre rindo à toa, como se não fosse eu mesma quem desenhou."* De onde mesmo vêm esses estados e idéias criativas? A fonte da criatividade tem sido um mistério ao longo dos séculos. Quando temos uma idéia ou uma experiência criativa e nos perguntamos qual é sua origem, nos damos conta de que é muito difícil descrever a idéia criativa por meio de palavras. E é, justamente, essa capacidade de ser tão sutil e, por estar além das palavras, que a criatividade ganha uma importância tão significativa em nossas vidas. Em razão dessas características, se convencionou definir a fonte criativa interior com o nome de: **essência**. E é ela, a nossa essência criativa interior, a responsável pelo fornecimento da **intuição**. Já falamos sobre essa faculdade no capítulo um deste livro, e a descrevemos como sendo considerada um conhecimento não racional, mas que, mesmo assim, está presente em todas as áreas de nossa vida, inclusive nos negócios. Durante muito tempo, ela fora desacreditada por razão de ser uma estrutura de vida que não está baseada nos princípios racionais, porém, na sociedade atual, isso não é mais verdade. Numa era de excesso de informações, que exige uma rápida tomada de decisões, a intuição se transformou na viga mestra de todas as atividades, inclusive os negócios, sendo considerada nesta área uma marca de habilidade gerencial, funcionando da mesma maneira que se manifesta para os artistas. Em outras palavras, a intuição fornece espontaneamente o desenho de uma solução. Mas para sustentar uma vida criativa, só intuição não basta. É necessário também ter uma base para propiciar o desenvolvimento das atividades criativas, sobretudo, aquelas que a própria intuição fornece. Sendo assim, uma segunda qualidade começa a preencher a imagem: a **vontade**. É por meio dela que nós assumimos responsabilidades, trabalhamos por um objetivo e damos sentido às nossas vidas; integrando, sob o conceito da unidade, todas as descobertas criativas que fazemos ao longo de nossa existência. À medida que a vontade vai se afirmando, vamos consolidando o conceito da esperança, porque só se pode esperar alguma coisa quando criamos condições para essa espera. A partir disso, uma outra qualidade essencial se configura, a fim de canalizar a energia proveniente da **força**. Estamos falando da **fé**, ou seja, dessa capacidade que todo processo criativo envolve, qualidade sem a qual nada é possível de se concretizar. Ao falarmos em **fé**, não estamos nos referindo à teimosia que está relacionada à obsessão;

estamos falando do estado de receptividade e de fluidez, (outros autores também ser referem ao fluxo) tão necessário quando os processos em que estamos envolvidos parecem deter-se. Estamos falando de dedicarmo-nos ao objetivo, independentemente, de qual seja ele, com confiança, uma confiança simples e até mesmo tola de que o trabalho que se apresenta à nossa frente é parte da resposta, numa entrega por meio da qual as coisas começarão a acontecer por nosso próprio intermédio. Assim, é possível sentir a presença da **sabedoria**, traduzindo-se como uma reta ação, concretizando-se desta forma a tríade da **força criativa**.

Finalmente, pode-se buscar, ainda, uma quinta qualidade da **essência**: a **compaixão**, para trazer ao mundo, de forma completa, nossa **criatividade**. Essa compaixão não é a pieguice dos idealistas. Trata-se de uma benevolência amorosa; primeiro para você e, depois, para os outros. Quando agimos a partir dessa compaixão, nutrimos nosso potencial reconhecendo nossa criatividade e a dos outros. A compaixão desse tipo está mais relacionada ao princípio artístico da **harmonia**. Se o verdadeiro propósito da existência humana é familiarizar-se com suas qualidades essenciais e expressá-las nas atividades quotidianas, viver cada momento a partir de nossa **essência** parece uma ótima definição de **criatividade**.

Um exercício para experimentar nossa fonte criativa

Por meio da prática dos exercícios propostos pelo nosso método, oferecemos a oportunidade ímpar ao ser humano de aprender uma atividade emocional que tem a ver com o lado mais essencial de nossa existência: aprender por vontade consciente a fazer a transição de modalidade cerebral do predominante hemisfério esquerdo ao hemisfério direito. A técnica que será utilizada nesse exercício chama-se **Desenho Cego.** Foi introduzida por Kimon Nicolaides, um renomado professor de desenho que, em seu livro *The Natural Way to Draw*, escrito em 1941, nos revela um método que vem sendo utilizado por professores de arte do mundo inteiro.(Citado por Bettty Edwards, em seu livro *"Desenhando com o lado direito do Cérebro")*

Instruções:

a) Para a realização desse exercício, vamos escolher um local livre de interrupções, ao qual chamaremos de "Refúgio do Hemisfério Direito".

Vamos colocar ao fundo uma música, de preferência barroca. A escolha desse tipo de música deve-se ao fato de o seu ritmo combinar com as batidas do coração quando estamos em repouso; facilitando, assim, o acesso a níveis de consciência que permitam uma ligação mais adequada como o hemisfério direito do cérebro.

b) Sobre uma prancheta, coloque uma folha de papel. Isso vai permitir que você desenvolva melhor o seu desenho.

Uma flor será usada como modelo.

Quando fizer este exercício, faça-o com toda a lentidão necessária de que é capaz. Percorra com o olhar os contornos do modelo, observando todas as suas variações e acompanhando-as com o lápis sobre o papel. Registre tudo o que os olhos vêem. Não olhe o que está desenhando (por isso, a técnica recebe o nome de **Desenho Cego**). Observe todos os detalhes e desenhe-os, assim você aprenderá a ver as coisas como elas são. Perceba: o lápis e os olhos estão juntos em um momento de grande harmonia e você, realmente, está **aqui** e **agora**.

Convidamos agora a sua criança interior para participar desse desafio, pois ela será parte ativa neste exercício. Ela nos fala baixinho: "Vê esse desenho ao lado? Vire a cabeça para o lado, não olhes o que estás desenhando! É isso mesmo, divirta-se!".

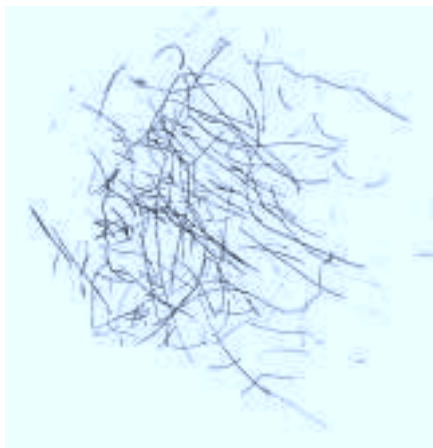
Pegue teu lápis alado e tua mão com grande confiança e desenhe, seguindo o movimento das linhas. Veja o canto com seus encontros, aconchegue-se nas suas curvas, alerte-se com os seus ângulos. Atenção para os meios círculos! Deite-se na inchação e sinta como as paralelas são elegantes! Você está criando uma história como a mãe que não conhece o rosto do filho que está na barriga, porém ela "sabe" que um dia ele nascerá. Não importa que ela não o veja agora, pois o que interessa é que ele está ali e que já existe. Assim tal como a mãe que espera, não fique ansioso(a) e não queira ver o final antes da hora. Relaxe e acalme-se!"

Quando todas as linhas estiverem preenchidas e, ao sentir que completou o exercício, pare e observe-o.

Esse exercício aborda um duplo aspecto:

1 - Concentrar a atenção totalmente no objeto desenhado;

2 - Desviar toda a atenção da folha de papel na qual você imprimiu seu Desenho Cego porque a atenção focalizada no resultado poderia ativar seus velhos modelos simbólicos memorizados na infância. Uma vez finalizado o exercício você poderá se surpreender com o que vê. Um emaranhado de linhas, contornos sintéticos, estranhos e maravilhosos, ao mesmo tempo, altos expoentes de caráter, registro de percepções, linhas ricas, intuitivas, que delineiam a essência do objeto. Pura emoção, inconsciente total. O seu lado esquerdo não poderá fazer nada igual, tenha plena certeza disso.

O resultado é interessante, não é?

Faça você também essa experiência. Certamente, ela será grandiosa e resultará numa valiosa emoção.

O exercício proposto funciona como um grande "desbloqueador". Seu objetivo é favorecer o processo criativo, e, dentro do nível da tridimensionalidade na fase do realismo, precisamos de toda essa capacidade perceptiva para que as formas sejam elaboradas em toda sua plenitude.

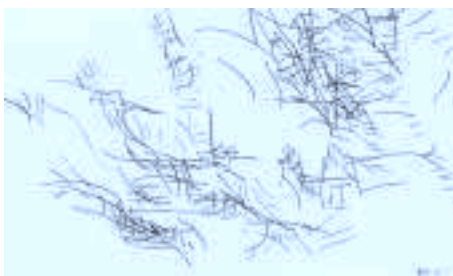
Parece um paradoxo que, para perceber uma forma em sua plenitude, devemos quase esquecer totalmente a maneira como a percebíamos antes. Agindo assim, somos capazes de compreender o que o famoso pintor Matisse disse em resposta a sua amiga a escritora Gertrudes Stein, quando esta lhe perguntara como ele via um tomate. Matisse disse: "Quando como um tomate, vejo-o como tomate e quando o pinto já não o vejo como tomate". Essa magnífica resposta sintetiza a experiência criativa, livre de padrões preconcebidos, e que só pode ser gerada na liberdade que os exercícios praticados com o lado direito do cérebro nos proporcionam. Obviamente, os exercícios batizados de desenhos cegos não têm por função proporcionar um desenho com contornos realistas. Voltando à criatividade e sua relação com o **Desenho Cego**, podemos afirmar que ela funciona num processo semelhante à cegueira. Parece estranho, mas a cegueira a que estamos nos referindo significa anular a visão que nos conecta ao que é conhecido, ao habitual, ao nome das coisas que nos aprisionam e condicionam. Feito isso, por meio desse vazio, vamos dar lugar ao novo, ao que está prestes a surgir. Ao praticar esses exercícios, você se prepara para ampliar sua mente, criando espaços, para assim, exercitar o contato com a maior fonte de energia do cosmo: a criatividade.

Fazendo a mão a partir da técnica do Desenho Cego

Depoimento do aluno ao fazer um exercício de criatividade:

"Foi um momento de relaxamento intenso. Penetrei num universo meu. Senti a profundidade de minha mão e suas linhas cada vez mais se tornavam fortes. Cheguei a sentir um certo tremor nas mãos e foi como se, através delas, eu estivesse me vendo por dentro."

Zinda, Rio de Janeiro, 1999.

Exemplo 2

processo, houve desligamento das sensações exteriores. Tocando somente a mão esquerda, a direita fluiu nas linhas quase sem controle. Ao final do exercício e no decorrer do dia, me senti como se houvesse feito um exercício de meditação profunda".

Leda Costa, Rio de Janeiro, 2000.

Do Desenho Cego ao desenho controlado. Como transformar a receptividade do desenho cego a fim de lograr o objetivo do desenho real (desenhando uma mão)

O exercício proposto a seguir é quase o mesmo que foi executado anteriormente. Há apenas uma pequena modificação. Nele você fará uma observação intensa, porém, se permitirá olhar a sua mão de relance uma e outra vez para fazer com que o resultado de seu desenho coincida com o que você está vendo. Para isso, observe tamanhos, comprimentos, ângulos, direção das linhas. É fundamental aprender a enxergar os contornos (linhas), com sentido criativo, associando-os a imagens, isto é, vendo neles rios, afluentes, beira de praia, imagens de sossego e tranqüilidade, evitando,

é claro, os pensamentos áridos da geometria. Essa atitude mental facilitará a mudança de estado de consciência, o que lhe dará muita satisfação. Não se esqueça de trabalhar lentamente, descobrindo na linha o movimento da vida, como se esta fosse a primeira vez.

Tomadas as providências iniciais, é hora de dar início ao exercício da mão.

a) Escolha posturas simples e uma vez iniciado o exercício, não mude a posição da mão, para não alterar o ângulo inicial.

b) Olhe fixamente o modelo. Isso provocará um alto grau de concentração, que favorecerá o seu desempenho ao realizar o exercício. Olhe de relance para a folha de papel e tente reproduzir mentalmente o mesmo modelo com suas exatas proporções, espaços vazios, etc.; enfim tudo aquilo que está diante de seus olhos.

c) Desenhe, mentalmente, com o lápis, o contorno que seu olhar percorrer. Faça isso devagar.

d) Evite falar internamente, isto é, não nomeie as formas enquanto as desenha. Palavras não são necessárias nesse momento, pois aqui a informação é visual e não verbal.

Após passar por essa preparação inicial, vamos para a execução propriamente dita do desenho.

Assim que o exercício for concluído, o aluno analisará o resultado final e poderá fazer as correções que achar convenientes.

Desenhos de mão

Desenho simbólico usando o lado esquerdo do cérebro
Antes

Aplicação dos princípios do lado direito do cérebro
Depois

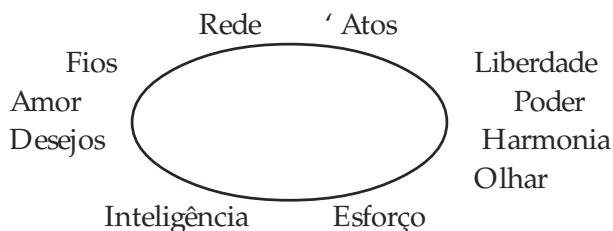
Outras formas de desenvolver a criatividade: fonte de inspiração para a escrita

A criatividade pode e deve ser incentivada. No estado atual ou "normal" do ser humano, é muito difícil verificar atos criativos, pois a mecânica do trabalho diário e das rotinas em geral inibe essa capacidade. No entanto, como já dissemos, nosso método oferece técnicas e exercícios que comprovam a existência desse potencial no interior de cada um de nós.

Os exercícios exibidos a seguir podem ser praticados por você, estimado leitor, pois são simples e agradáveis de serem realizados.

O primeiro é um exercício de **criatividade ligado à escrita.**

As pessoas comumente comentam não saber escrever nada "bonito". O exercício, realizado por alunos de nossa oficina, mostra que isso não passa de uma crença negativa, que nosso cérebro manipula como se fosse uma verdade plena.

Na ocasião, fora mostrado um círculo e, ao redor dele, apareciam algumas palavras soltas e sem nexo. Veja a seguir quais eram essas palavras:

Os alunos foram estimulados a juntar as palavras exibidas acima, sem preocupação com a lógica, pois essa é uma função a ser desempenhada pelo lado esquerdo do cérebro.

Observe os resultados obtidos:

a) Exemplo I

"Teço minha rede com os fios da liberdade, com o poder da harmonia de um olhar sem esforço, com a inteligência dos meus atos e o desejo de palavras de amor."

Márcia Suarez, Rio de Janeiro, 1998.

b) Exemplo II

"Um mero olhar de desejo, de simples sonhos castos, exprime uma tênue rede de fios tecidos em harmonia. Não é necessário o uso da inteligência, esforço ou atos, nem é preciso que seja expresso uma palavra vazia.

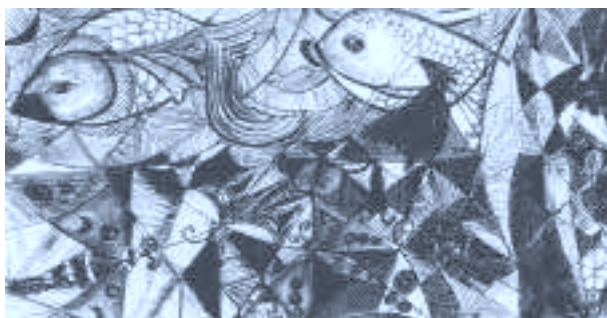
Apenas o poder de sentir, que o coração bem conhece, revela a liberdade de amar com toda a força da alma que, uma vez plenamente vivida, jamais se esquece."

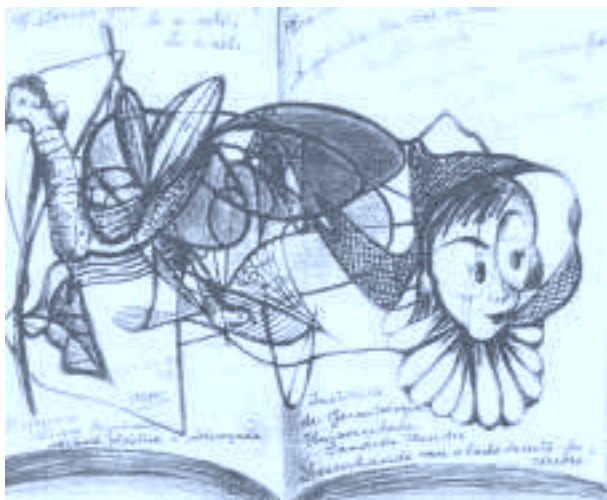
Ângela Escobar, Rio de Janeiro, 1998.

Esse é outro exemplo criativo, elaborado por uma aluna no Instituto de Gerontologia da Universidade Cândido Mendes de Ipanema, Rio de Janeiro, em junho de 1998.

Acrescentou à prosa, muito bem meditada, um simpático desenho.

Observe que bonita imagem! Cópia? Não! Inteira criação! Você também pode realizar. Siga as instruções na página seguinte.

Exercícios destinados a promover a criatividade

INSTRUCÕES:

Os alunos são convidados a fechar os olhos e, com um lápis, a desenhar (sem olhar) rabiscos, garatujas, feitas ao azar, durante cinco ou mais minutos. Os exercícios podem ser acompanhados de música ou de um passeio imaginário sugerido pela voz de um instrutor. Ao terminar o exercício, as pessoas destacam as partes que consideram mais importantes, indicando formas. Em seguida, lhes dão cor ou suprimem aquelas muito rabiscadas, dando vida a outras maiores. Dessa forma, podem abstrair o total do desenho e conceder a ele formas reconhecíveis no final tal como estão representados nas ilustrações expostas.

No exercício acima observe como se vai perfilando um quadro abstrato. Aqui também foi preciso estar "cego" no início. Agora compreende-se melhor o conceito, não é verdade?

A seguir, apresentamos uma experiência interessante, realizada a partir do exercício de criatividade praticado em grupo, na sede do Instituto para o Desenvolvimento Humano Integral, em Nova Friburgo, Rio de Janeiro.

O exercício divide-se em duas partes. Na primeira, os alunos são levados a desenhar (cada um munido de folhas de papel e hidrocor) uma paisagem surgida naturalmente do interior de cada pessoa. Na segunda parte do exercício, a execução é feita em grupo de, no mínimo, três pessoas, podendo chegar a, no máximo, cinco integrantes. A proposta é que cada componente do grupo intervenha no desenho dos demais. A rotação entre os componentes e a duração do exercício dependerá do instrutor atendendo ao bom senso em relação ao conhecimento do grupo, idade, etc.

Ao final do exercício, as peças são montadas em um painel. É interessante observar, no primeiro trabalho, como as cores – salvo um ou outro trabalho – são pálidas e quase sem expressão. Já no segundo trabalho, a força do grupo se mostra no colorido mais intenso, revelando, ainda, maior movimento e energia; o que nos permite concluir que a unidade sempre é uma mostra de profunda beleza, vida, plenitude. Isso se transmite às pesso-

as, fazendo com que elas fiquem mais ativas, contentes e que apresentem maior disposição para enfrentar o estresse diário.

Imagem do exercício nº 1

Exercício nº 2

Outro exercício aqui proposto e que resulta numa experiência muito interessante é realizado da seguinte maneira: cada pessoa recebe um modelo de um **desenho abstrato** (partes de um desenho figurativo não identificado pelo aluno) contendo a indicação de material e cores a serem utilizadas. Dessa vez, o material empregado é formado por tinta guache e pincéis. Ao final do exercício, monta-se um grande painel. O trabalho mostra uma agradável transformação, na qual o desenho abstrato, e sem maior interesse, se transforma, por conta da unidade, em uma obra concreta facilmente reconhecível, neste caso, por pertencer ao célebre pintor espanhol Pablo Picasso (pode ser qualquer obra de arte). Não é difícil concluir que, por meio dessa experiência, constata-se a importância do trabalho em conjunto, mesmo, que a tarefa individual às vezes seja incompreensível, difícil e árida para a nossa compreensão.

Exercícios realizados em grupos

Capítulo 11

A mandala

A origem das mandalas é tão antiga quanto a própria natureza. Se observarmos um galho de árvore ou um floco de neve através de um microscópio, as formas reveladas são verdadeiras mandalas, fato que se repete quando se observa o olho humano tendo a pupila como elemento central e a íris completando a configuração geométrica. Flores, sementes e pedras preciosas encontradas na natureza exprimem essa harmoniosa figura, geralmente, caracterizada por formas concêntricas em torno de um centro focal. Elas evocam nossa origem ovóide, o planeta em que vivemos, o ventre materno, a cúpula celeste, nosso mundo interior; enfim, toda nossa existência nos remete a essa forma cujo círculo sagrado é representado pelo Divino zero, que é a origem de todas as coisas. Seja pela harmonia ou pela natureza divina que ela exprime, essas formas geométricas emanam uma energia, que permite ao observador ingressar em um estado mental receptivo.

Por isso, os místicos de Oriente vêm usando há séculos as mandalas destinadas a aumentar a concentração, tornando a mente humana mais calma. A mandala é uma palavra de origem sânscrita que significa: centro, circunferência.

Origem das mandalas

Desde cedo a humanidade se expressa em formas circulares. Para comprovar essa afirmação, encontram-se vários vestígios em antigos detalhes rupestres na África, Europa e América do Norte. Em razão do volume dessa manifestação, somos capazes de deduzir a sua importância. Muito embora se desconheça o objetivo desses desenhos, se voltarmos um pouco na história natural de nossa existência talvez possamos compreender o significado dos círculos que formam as enigmáticas mandalas. Crescemos por meio da fecundação de um ovo (óvulo), atravessamos uma passagem tubular envolvida numa série de músculos circulares para, finalmente, chegarmos ao mundo através de uma abertura circular. Após o nascimento do ser humano, que ocorre num planeta também cuja forma é circular, entramos em contato com a primeira forma: o peito da mãe, também circular, num corpo formado de átomos que se movimentam através de padrões curvos.

A experiência descrita acima, codificada em nosso corpo, nos predispõe a reagir ao círculo. A vida dos antigos seres humanos também explica a importância do uso dessa forma, já que o contato do ser humano com a natureza era maior e, por isso, a influência do Sol (forma circular por excelência) era reverenciada em diversos rituais. O astro era considerado fundamental para as atividades de sobrevivência da raça humana, entre elas destacam-se as principais: a caça e a colheita. Tais atividades eram realizadas à luz do dia e, ao cair da noite, todas as pessoas se reuniam em torno de

fogueiras agrupando-se naturalmente em círculos a fim de receber o calor do fogo que estava estrategicamente posicionado no centro da roda.

Durante o dia, a luz do Sol acompanhava os seres humanos despertos pela própria presença solar. Com a chegada da noite, a ausência do Sol permitia que os homens dormissem. A alternância entre o sono noturno e a vigília diurna regulada pela luz do Sol nos faz compreender a simbologia desse astro como o estímulo da vigília, da consciência dos homens. Da mesma forma, a Lua também era reverenciada pelos homens como sendo o símbolo natural do poder de influenciar a vida humana, fato que ainda é lembrado em nossos dias pelo reconhecido poder da Lua sobre as águas.

Antigas mandalas lavradas em vários lugares do mundo revelam a importância que esses dois corpos celestes exerciam na vida dos terrestres. O círculo tem influenciado também os rituais humanos tentando por meio deles canalizar a experiência do sagrado. Algumas tribos indígenas iniciam seus rituais religiosos estabelecendo um círculo divino. Danças e cânticos feitos em círculos são realizados utilizando formas circulares.

Os dervixes dançam em forma circular para, desse modo, promover sua harmonização junto às forças celestes. A cerimônia da dança do Sol, feita pelos índios das planícies alcança seu ponto mais dramático quando estes ficam balançando seus corpos suspensos por uma corda que gira lentamente ao redor de um mastro central.

Para os povos que percebem no círculo o reflexo da essência divina, criá-lo significa um ato sagrado por meio do qual eles tentam se harmonizar com as forças divinas do universo, imaginando que o resultado dessa ação seja a virtude. Por essa razão, o contato com as realidades sagradas, promovido por meio do círculo, é considerado um benefício em culturas como as dos Navajos. Para esses povos, a doença é vista como um desequilíbrio e, por isso, o curandeiro navajo executa um ritual desenhando uma mandala com areia colorida e, em seguida, coloca o doente no centro. Acredita-se que a ordem sagrada da mandala é capaz de restaurar a harmonia provocando o restabelecimento da saúde. Já para os tibetanos, a mandala serve como um auxiliar visual para a meditação.

A procura da mandala para atingir estados mentais diferenciados também é conhecida na Europa. Como exemplo, podemos mencionar as catedrais góticas com seus belos vitrais em forma de rozetões. As igrejas medievais da Europa mostram as mandalas por meio de labirintos circulares desenhados nos ladrilhos do piso, representando a peregrinação à cidade santa de Jerusalém.

Para o famoso psicanalista Jung, as mandalas simbolizam um refúgio seguro de reconciliação com a unidade, um encontro indispensável no processo de evolução pessoal e de experiência espiritual. Essa visão jungiana é a que nos interessa como prática a fim de experimentar o equilíbrio da unidade, uma vez que nossa sociedade tem manifestado comportamentos desequilibrados, fruto das atitudes extremas, da polarização em que vivemos.

A prática da mandala torna-se, pois, uma atividade bela e atraente em razão dos benefícios que produz. Isso foi revelado pelo próprio Jung como resultado da prática das experiências realizadas com seus pacientes.

Exercício

Para usar uma mandala como instrumento de relaxamento, focalize o centro da configuração, excluindo de sua mente qualquer outro pensamento. Depois de concentrar-se durante alguns minutos, sua mente se tornará mais calma, sendo o costumeiro diálogo interno e os pensamentos agitados substituídos por um agradável estado de tranqüilidade. Com um pouco de prática, essa técnica elimina rapidamente qualquer pensamento indesejado. Você será capaz de ingressar em um estado de consciência relaxado, no qual o lado direito do cérebro cria prontamente suas imagens e as idéias e intuições lhe vêm facilmente à mente. Você pode experimentar essa sensação utilizando a mandala reproduzida a seguir.

Inicialmente, os olhos são tentados a divagar e você terá de concentrar-se para mantê-los focalizados bem no centro da mandala. O lado direito do cérebro é afeito a lidar com as formas e a visualizar a imagem como um todo. Por isso, não é preciso explorar os diferentes detalhes da mesma. Em contrapartida, o lado esquerdo quer analisar as formas, contar as diferentes repetições e, de modo geral, procurar entender qual é a sua lógica. Mas, com um pouco de perseverança, o lado direito prevalece e, com isso, você atinge um estado agradável e repousado, no qual o lado direito pode criar imagens e trazer-lhe discernimentos livres do costumeiro domínio do modo de pensar do hemisfério esquerdo do cérebro.

O desejo de compartilhar suas experiências, de ensinar e orientar outros para as mesmas percepções inspirou a mística européia Hildegard Bingen a criar mandalas. Por intermédio delas, Hildegard procurou transmitir sua compreensão de Deus, obtida em visões místicas. Essa santa cristã do século XI descreveu a imagem de Deus como:

> *"Um trono real com um círculo ao seu redor, onde se senta uma certa pessoa viva, cheia de uma luz de maravilhosa glória. E dessa pessoa tão cheia de luz que ocupa o trono se estende um grande círculo dourado como o do Sol nascente. E ele não tem fim."*

Citado de Mattew Fox: A Iluminação de Hildergad Bingen. Santa Fé, 1985.

Em outra visão, Hildegarda de Bingen disse ter visto uma roda centrada, como um útero no peito de um ser majestoso. Ela afirma: "Assim como a roda encerra em si o que está oculto dentro dela, assim também a Santa Divindade tudo encerra dentro de si mesma, sem limitações, e também a tudo excede"*.

As experiências místicas de Hildegarda compeliram-na a começar um trabalho criativo com textos e ilustrações. Essa atividade pareceu-lhe servir como uma celebração do que tinha visto, um modo de fornecer um repositório para suas experiências luminosas, e uma tentativa de levar informação aos outros de uma forma que eles pudessem entender e considerar útil. A criação de mandalas foi benéfica para a saúde de Hildegarda, que iniciara seu trabalho muito doente. Quando ela começou com a atividade das mandalas, os sintomas começaram a desaparecer.

Muitos foram os místicos europeus que, através da criação e pesquisas das mandalas, alcançaram estados mentais superiores. E para percorrer seu caminho, daremos início a uma serie de instruções para que você, que está nos acompanhando, possa experimentar por meio de uma nova exercitação uma outra forma de usufruir o estado de paz e quietude que o acesso ao lado direito nos proporciona.

Criação de uma mandala

Dentro da mandala encontram expressão os motivos do passado comum de todos os seres humanos e os símbolos da experiência pessoal; e, no centro da mandala, reconhecemos o lugar em que a força psíquica se move em direção à auto-realização ou totalidade.

Àquilo que conhecemos sobre nós mesmos chamamos de personalidade. A personalidade (sobre a qual falamos mais amplamente no capítulo 12) é, no começo da vida, formada a partir da essência, que funciona como uma teia que sustenta a identidade individual. Nessa relação há um ritmo vitalício de separação e de união da personalidade – essência, governando a vida psíquica. Segundo Edward Edinger**: "Os ritmos dessa dança, à medida que a personalidade aparentemente se aproxima e depois se afasta da essência, reflete-se na forma das mandalas". Através da criação das mandalas, podemos dar atenção à linguagem de nossa essência, cujo dinamismo reside no inconsciente, isto é, na parte

---

*Citado em Mattew Fox, na sua obra *A Iluminação de Hildegarda Bingen*, de 1985
**EDINGER, Edward. *Ego e Arquétipo*. São Paulo: Cultrix, 1989

de nossa psique incognoscível para nós. As mandalas contêm e organizam energias do inconsciente numa forma que pode ser assimilada pela consciência.

Jung estimulava seus pacientes a dar asas a sua imaginação e criar mandalas de modo espontâneo.

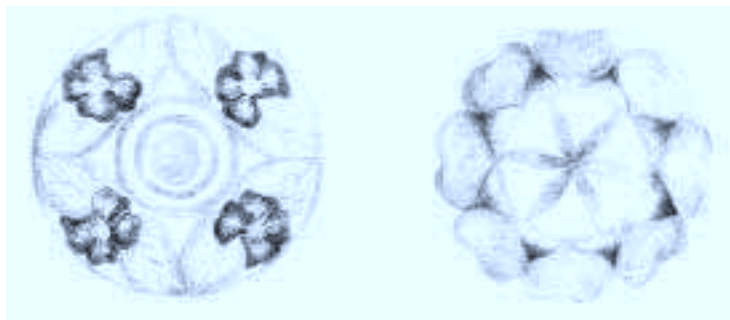
Segundo a arte-terapeuta Suzanne F. Fincher, seguidora da teoria de Jung e autora do livro *Autoconhecimento através das mandalas* essa utilização da mandala é considerada comparável a de certas civilizações em seus rituais religiosos; porém não é necessário limitar-se ao seu aspeto religioso ou terapêutico; a mandala pode ser empregada como um veículo de autodescoberta.

Quando criamos uma mandala, podemos compreender, por meio de seus símbolos, a nossa identidade num determinado momento de nossas vidas. O círculo desenhado é capaz de expressar conflitos internos que podem emergir por meio da mandala, produzindo uma descarga de tensão, que pode vir a gerar no indivíduo um efeito tranqüilizante, efeito que também pode ser experimentado pelo simples fato de traçar um círculo, dando à pessoa a impressão de que esse círculo lhe outorga um lugar no espaço, trazendo uma sensação de estar protegido.

Segundo Suzanne Fincher, quando fazemos uma criação espontânea de cor e forma dentro de um círculo, atraímos para nós a cura e a autodescoberta pessoal.

Jung escreveu que, quando o *self* (centro ou essência) encontra expressão nesses desenhos, o inconsciente reage reforçando uma atitude de devoção à vida.

Ao trabalhar com a mandala, podemos vivenciar momentos de claridade em que opostos se equilibram na consciência e experimentam uma realidade mais harmônica e significativa.

FINCHER, F. São Paulo: Pensamento, 1991

Como começar com a mandala?

Antes de tudo, devemos escolher os materiais que podem ser os mais variados possíveis, passando por argila, pedras, tintas, lápis, flores, areia, couro, madeira ou tecido. As possibilidades são ilimitadas. As mandalas podem ser criadas em grupo ou individualmente. Aqui, vamos nos ocupar das mandalas preparadas individualmente. As instruções para o desenho das mandalas são adaptadas de Kellogg, 1978. Os materiais sugeridos são os seguintes:

- papel de desenho branco ou preto, 30cm x 45cm
- pastéis a óleo, giz colorido, canetas hidrográficas ou tintas
- papel em forma de disco de 25cm
- bloco e caneta ou lápis
- régua e compasso (opcionais)

Papel branco e resistente para desenho do tipo *canson* parece ser o mais adequado para desenhar mandalas. No entanto, papéis de diferentes cores também podem ser usados, inclusive o preto que promove contrastes interessantes ao utilizar o giz de cores vivas.

Folhas soltas parecem melhores para desenhar. Blocos para desenho podem ser usados para a criação de mandalas. Assim como podem ser feitas em papéis avulsos, embora o problema, nesse caso, seja guardá-los. Mandalas em folhas pequenas tendem a parecer contraídas. É claro que isso é uma questão de escolha pessoal. O ideal é usar o papel com o qual você se sente bem.

Crie um ambiente agradável para desenhar suas mandalas e procure não ser interrompido pelo menos durante uma hora. O melhor lugar para realizar esse exercício é um espaço que seja só seu, no qual você não seja interrompido durante essa primeira hora. Tome as providências para ter luz em abundância que o ajude a enxergar com clareza. O silêncio ou uma música agradável criam uma atmosfera produtiva. Acender uma vela ou queimar um incenso podem ajudá-lo a se concentrar nesse trabalho como uma atividade fora da sua rotina habitual. Antes de começar a trabalhar, arrume seu material, sente-se confortavelmente e relaxe a mente para favorecer a sua criatividade. Enquanto realiza o desenho procure não pensar, não se envolver na rede mental das preocupações e responsabilidades diárias. Não faça julgamentos porque não existe mandala certa ou errada, o que

cada um coloca no desenho refere-se ao seu estado emocional naquele momento. Por essa razão, a escolha de cores e formas deve ser feita deixando-se guiar pela intuição.

Uma vez relaxado, experimente, se quiser, fechar os olhos e focalizar sua atenção em seu interior. Você pode notar formas, cores e configurações dançando diante de sua tela mental. Agora, sem pensar, selecione uma cor, forma ou sentimento e inicie a sua mandala. Se nada lhe ocorrer, simplesmente, abra os olhos e olhe para as cores que estão diante de você. Guiado pela visão interior, ou simplesmente mostrando-se sensível às cores em si mesmas, escolha uma delas para começar a sua mandala. Procure sentir a cor que escolhe. Em seguida, desenhe um círculo. Faça um círculo à mão livre, com compasso ou use um prato para fazer o contorno em forma circular.

Continue a pensar o mínimo possível, preencha o círculo com cores e formas livremente. Comece pelo centro ou ao redor da borda do círculo. Não importa por onde comece, não existem normas. Você pode desenhar um padrão por você reconhecido ou formas espontâneas. Trabalhe até sentir que está concluindo a tarefa. Uma vez concluído o desenho, a próxima etapa consiste em identificar a posição da mandala. Para isso, deve-se girar o desenho em todos os ângulos até que você seja capaz de perceber a posição adequada. Marque com uma letra a parte de cima, siga sua intuição para realizar essa etapa. Numerar a mandala, datá-la e colocar um título pode ser muito útil como referência futura. Esse procedimento é muito importante.

A meditação utilizando a mandala pode terminar aqui, se quiser. Muitos sentem uma satisfação inefável ao concluí-la. Algumas pessoas relutam em afastar desse sentimento o foco de sua experiência. A simples concentração na mandala, deleitando os olhos com as formas e as cores, oferece um valioso *feedback* visual.

Se quiser ter uma outra experiência, imagine-se caminhando sobre a mandala, como se ela fosse a sala de sua casa. Feito isso, pergunte a si mesmo como você se sente: bem ou mal? Qual é o estado emocional que está experimentando ao passear pela mandala? Você pode ampliar a sua experiência para além das imagens e sensações, incorporando, se desejar, o uso de palavras, associações e formas mentais. Esse recurso pode ajudá-lo a entender imagens inconscientemente plasmadas de forma simbólica na mandala.

Para começar, nomeie sua mandala. Esse nome deve refletir a sua primeira impressão ao olhar o seu desenho. Caso você tenha muito a dizer sobre a sua mandala, anote todos os adjetivos que encontrar em uma folha em branco ou em um caderno. É interessante; e ao fazer esta prática, tente entender cada parte de sua mandala isoladamente. Com isso, você poderá compreender melhor o significado de uma série inteira, isto é, de sua mandala na totalidade.

Agora, experimente compreender o significado das cores utilizadas na mandala. Perceba qual é a cor dominante e analise também a cor menos aparente. Anote as palavras ou sentimentos que surgem ao reparar nas cores. Em seguida, observe os números e formas. Anote também todas as percepções na folha ou caderno que estiver usando para esse fim. Tente compreender o significado das palavras e sentimentos que lhe vêm à mente. A associação de cores, números e formas permitirá a você criar um vocabulário individual. Essa compreensão será muito importante para entender o mundo misterioso da mandala. Quando a pessoa analisa suas mandalas seguindo os passos aqui descritos, ela será capaz de obter importantes informações que lhe permitirão avançar na compreensão dos processos internos a partir da parte visual. A compreensão de tais processos internos torna-se elemento importantíssimo, consciente e disponível, para o desenvolvimento do indivíduo. Esse processamento completo da informação mostra o envolvimento dos dois hemisférios cerebrais, utilizando-se tanto as habilidades visuais/espaciais do cérebro como as verbais.

Qual é o significado das cores nas mandalas?

Existem vários sistemas de cores e muitas interpretações com relação a esse elemento e sua utilização na criação de uma mandala.

Para sintetizar a explicação, usaremos alguns conceitos de Kellogg (1978) identificados em seu trabalho clínico com a mandala. Embora a informação clínica não seja a proposta principal de nosso trabalho, elas nos permitem fornecer alguns dados interessantes.

O preto e o rosa juntos revelam sentimentos negativos sobre a própria pessoa. Nas mandalas, essas cores podem ser um sinal para dar início a intervenções que melhorem a saúde e o bem-estar físico e emocional. Por exemplo, talvez seja conveniente precaver-se contra acidentes, renovar as ligações com os entes queridos ou discriminar e contestar pensamentos autodepreciativos. Essa combinação de cores pode aparecer antes mesmo que você tenha consciência da sua negatividade e, assim, alertá-lo para que tome precauções capazes de evitar uma dor desnecessária.

O preto e o vermelho nas mandalas são, para Kellogg, indicadores de depressão e de raiva experimentadas simultaneamente. Essas duas cores juntas sugerem que os sentimentos podem ser exteriorizados de forma expressiva. A mandala, quando usada como instrumento de evolução pessoal, é um substituto satisfatório para o mau humor, para as palavras ríspidas ou para o comportamento punitivo, que, de outro modo, seriam dirigidos aos outros.

A combinação do azul e do vermelho nas mandalas assinala um certo tipo de conflito. Kellogg associa essas cores com a luta mitológica contra o dragão, um combate no qual o jovem herói desafia o animal e conquista a vitória. A batalha do herói parece expressar o combate universal para libertar-se – a consciência e a identidade – da matriz parental da infância. Kellogg vê esse conflito revelado pelas cores nas mandalas quando, numa série de desenhos, o roxo é substituído pelo azul-escuro e pelo vermelho, os quais, por sua vez, abrem caminho para o amarelo.

> *"O vermelho e azul-escuro separam-se do roxo-escuro original apenas para se tornarem antagonistas. O conflito é finalmente resolvido quando o ego e a autoconsciência nascem no sol do eu, o amarelo."* Kellog, 1978.

Nas mandalas, o uso do amarelo com preto ou o azul-escuro revelam vulnerabilidade à inflação alternando-se com uma baixa auto-estima. “A postura expansiva do ego é constantemente ameaçada pela polaridade oposta. Ou se é Tudo (...) ou absolutamente Nada” (ibid.,75). “O amarelo com preto ou com azul-escuro pode também simbolizar um humor que oscila entre os extremos da exaltação e da depressão. Quando essas cores aparecem nas mandalas, pode-se considerar a necessidade de um sério trabalho interior para descobrir o verdadeiro eu e o poder legítimo da pessoa.”

Segundo Kellogg, o vermelho e o verde juntos nas mandalas indicam conflito. Por exemplo, o vermelho pode simbolizar necessidade; e o verde anular a expressão dessa necessidade. Há casos em que ela é um sinal de que devemos acalentar a nossa criança interior.

Dentro desta temática as cores tem também outro nível de significado determinado pelas suas inter-relações, tema que não aprofundamos neste capitulo, mas o abordado chama a atenção para o fato delas fornecer, diretrizes importantes na compreensão de nosso mundo interno através das mandalas.

Capítulo 12

A observação das emoções usando o Eneagrama

Como já citamos no capítulo 06, alguém muito sabiamente definiu a lei da proporção como *"a justa relação das partes entre si e de cada parte como o todo"*, ou seja, a *"medida certa das coisas"*. E essa lei funciona tanto fora como dentro de nós. Porem nos tempos atuais, se olharmos à nossa volta rapidamente perceberemos, como nossa capacidade de avaliar a *"medida certa das coisas"* está ficando desproporcional a cada dia que passa. À medida que somos alvos do consumo e de outros exageros, a nossa individualidade começa a se alienar, perdendo também o sentido do conjunto. Não há como mensurar, proporcionar ou relacionar adequadamente uma vida quando ela é arrastada ao acaso, à inconsciência e ao esquecimento.

No que diz respeito a este assunto me atrevo a dizer que esquecimento não é casual, pois ele está ligado ao aspecto da personalidade.

As pessoas identificadas com a personalidade caem numa "desproporção" (para usar os termos usados em arte), num exagero de comportamento que as leva ao desequilíbrio, esquecendo-se desse modo, as virtudes que existem como possibilidades de aperfeiçoamento humano. Para esclarecer melhor este assunto, usaremos uma ferramenta de autoconhecimento milenar denominada Eneagrama, a qual mencionamos no capítulo anterior.

O que é o Eneagrama?

O Eneagrama é um instrumento de autoconhecimento que nos orienta para a mais profunda compreensão pessoal que podemos ter sobre nós

mesmos. Permite descobrir o traço principal das personalidades, dando ao homem a chance de despertar da mecanicidade na qual está envolvido e, assim, iniciar a um processo de evolução mais consciente. No entanto, esta poderosa ferramenta não é usada apenas para o conhecimento das personalidades. O **Eneagrama** , assim batizado por descrever uma estrela de nove pontas, pode ser usado para representar qualquer processo que se mantém por auto-renovação, inclusive a própria vida. No que diz respeito ao tema das personalidades,pode-se dizer que nós somos o Eneagrama, porque todas as personalidades convivem dentro de nós, seres humanos, embora tenhamos uma que é principal e dominante.

A que chamamos o nosso traço principal?

Nossos traços principais são os defeitos ou vícios que nos aprisionam num determinado tipo de comportamento, e que, mesmo sofrendo em conseqüência de tal comportamento, não podemos mudá-lo, tendo em vista que não o conhecemos conscientemente. Sem nos conhecermos a nós mesmos, torna-se muito difícil evitar o poder dos bloqueios e fazer surgir em nosso íntimo a criatividade.

O **Eneagrama,** então, nós oferece essa possibilidade e nos ensina que nós, seres humanos nesse nível de consciência, representamos nove tipos de personalidades, totalizando 27 tipos, uma vez que os mesmos recebem influência dos tipos vizinhos.

Mas, antes de entrarmos em detalhes sobre as personalidades, é interessante mencionar alguns dados importantes sobre esta valiosa ferramenta. Segundo o mestre, do Instituto para O Desenvolvimento Humano Integral, Khristian Patertham, o **Eneagrama** foi descoberto há milhares de anos na Babilônia por uma fraternidade. Ele é um conhecimento que fora passado até os tempos atuais por meio de Escolas Iniciáticas. Tal conhecimento simboliza a unidade que é matemática e cosmológica. Nada existe na natureza que não tenha uma razão exata, todo nosso cosmo tem um propósito, por isso essa mandala é capaz de incluir o todo.

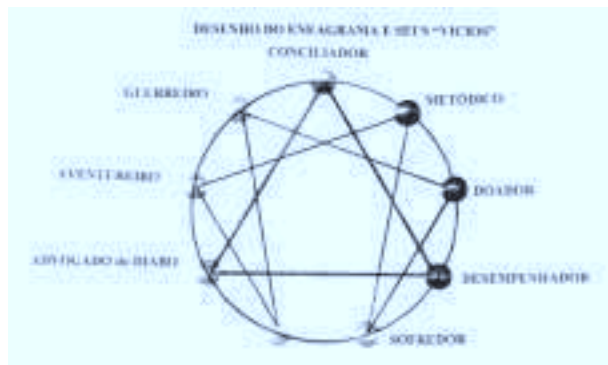
No **Eneagrama** estão sintetizadas as duas leis mais importantes que regem este sistema, a lei de três e a lei de sete.E assim como no macrocosmos, as mesmas leis se cumprem no homem que é visto como um **microcosmos,** porque também nele se cumprem a mesmas leis de três e de

sete. A lei de três é divina e considerada fonte de toda criatividade; a falta da lei de três não deixa prosperar nenhuma atividade nova. Já a lei de sete é a manifestação da atividade ou do movimento.A primeira simboliza o espaço, o eterno; ao passo que a 2ª simboliza o tempo,. Essas duas leis representam as duas dimensões da natureza do homem. Quando a unidade é dividida, ela se manifesta na lei de sete que é explicada da seguinte forma:

Se dividimos a unidade em sete, temos a seguinte situação 1:7 = 0,1428571..., onde não estão presentes os números 3, 6, 9 já que estes permanecem ocultos; existe pois um movimento de 1 a 4 , de 4 a 2 , de 2 a 8, de 8 a 5, de 5 a 7, e de 7 novamente a 1 encerrando o círculo. Esse movimento repete o movimento de todos as coisas, de todo o cosmos.

O conhecimento do Eneagrama é uma oportunidade para renascer, para tirar a máscara e sentir o círculo, uma vez que todo o cosmos está inserido num círculo. O Eneagrama é como uma holografia , algo que está em movimento. Para conhecer nossa personalidade, temos de conhecer suas nove diferentes manifestações, ou seja, os diferentes tipos de personalidade. Todos possuímos os nove tipos e suas influências, porém um dos tipos existentes é o favorito. O Grande Conhecimento afirma que existem três tipos básicos de seres humanos. São eles:

1. Os que têm como base principal o centro intelectual; os tipos 5 , 6 e 7;
2. Os que têm como base o centro físico; os tipos 1 , 8 e 9
3. Os que têm como base o centro emocional; os tipos 2 , 3 e 4.

O eneagrama e seus vícios

Esses três tipos são comuns na humanidade. "Todos nós somos um Eneagrama completo e todos os tipos acontecem em num constante movimento, embora tenhamos um traço principal dominante. E é através do trabalho de observação e lembrança de si mesmo, como recomenda o Grande Conhecimento que somos capazes de iniciar um trabalho de conhecimento da personalidade para poder fazer um trabalho de transformação do vício em virtude. E aqui onde a nossa presença do AQUÍ E AGORA através de um observador gerado internamente capaz de observar o que acontece no nosso mundo interno, faz a diferencia, (tema tratado no capitulo cinco)

Os nossos potenciais nos conduzem à perfeição. A perfeição como virtude é uma lembrança, que os seres humanos temos da perfeição divina.

Quando nossas força, beleza e sabedoria interagem equilibradamente, nossa essência pode estar presente e, portanto, esse é o único e precioso momento de serenidade, ou seja , de ser um com a unidade. Nesse sentido, a perfeição é uma virtude que devemos cultivar. Porém, quando esta prática não é observada, perdemos contato com o nosso ser e a personalidade toma conta de nossa existência. Ela segundo o Eneagrama é apenas a máscara do ser real, quem usurpando o lugar dele, se torna a condutora do processo vivencial e conseqüentemente ficamos confusos sobre o que é real em nós.

O TIPO 1: "O nosso Deus fica submergido nas profundezas e nossa virtude, a perfeição, se torna obsessão".

O Eneagrama nos ensina que a personalidade Nº 1 está ligada ao perfeccionismo como exagero (ver desenho acima), ou como obsessão, conhecendo-se como traço principal dominante. Como se manifesta esta personalidade a que outros autores como, por exemplo, Khristiam Patherham chamam de metódico? Segundo este ensinamento, seu comportamento é extremamente autocrítico e muito exigente consigo mesmo, achando que "sabem tudo", para eles existe apenas um jeito de fazer as coisas, isto é, o "seu jeito".

Alguns tipos 1 tentam manter todo mundo na linha , enquanto outros apenas tentam se manter na linha. Eles se preocupam muito com as coisas "darem certo", a ponto de mostrar muita ansiedade e vulnerabilidade. Com toda essa pressão, eles sentem raiva, quando as coisas não correm como desejado, embora não demostrem, pois até essa demonstração pode denegrir sua imagem "perfeccionista".

Outra característica do tipo 1 é a centralização em suas vidas dos princípios de moral e ética, pensando que às vezes podem "salvar o mundo" por meio da aplicação da justiça e das normas. Em questões de trabalho e profissionais, eles podem ficar estressados por buscarem a perfeição, por isso tendem a se preocupar e a ter dores de estômago e de cabeça.

O grau de exigência é tal que o leva até os detalhes, como os modais, a ponto de se preocuparem por não serem suficientemente "educados"; com medo de expor seus próprios sentimentos com grosseria.

Os tipos 1 necessitam de relaxamento e flexibilidade para adaptarem-se às mudanças a que constantemente são submetidos por causa da pressão social.

Na tomada de decisões, tornam-se excessivamente rígidos por causa da preocupação em fazer a coisa "certa". O fazer bem-feito e a constante preocupação em aperfeiçoar-se são motivo de preocupação. Eles acham defeitos em si mesmos com extrema facilidade e precisam descobrir um jeito positivo para elevarem sua auto-estima.

Aceitar os erros, a imperfeição, a confusão, os fracassos e as trapalhadas fazem parte da caminhada que os tipos 1 devem enfrentar; assim como o relaxamento, as atividades criativas, o lazer e a flexibilidade ante as mudanças.

Estes aspectos da polaridade são necessários para que o ser humano tipo 1 encontre sua harmonia e equilíbrio. A máscara na sua exigência vai longe demais,

escravizando o ser que fica aprisionado. Por isso, observar e modificar as características mecânicas dos tipo 1 é um trabalho que tem que ser executado. Só desse modo poderá haver uma recuperação de seus potenciais ocultos que lhes permita aceder á verdadeira perfeição: a que vem do contato com o Ser.

O TIPO 2: O Eneagrama nos ensina que este tipo se apresenta como amoroso e doador, porém exige aprovação e afeto. Buscam ser amados e apreciados, tornando-se indispensáveis às outras pessoas. Empenhados em satisfazer as necessidades alheias, se tornam manipuladores para atingir seu objetivos. Mostram diferentes "eus" a cada pessoa. São agressivamente sedutores e se magoam se não têm retorno de sua doação.

São pessoas extremamente sensíveis, comportadas e polidas; pelo menos aparentemente,. Sociáveis, muitos tipos 2 não conseguem esconder ou negar seus sentimentos de hostilidade. Extrovertidos desejam ser vistos com bons olhos. Este tipo de personalidade, por ser doadora, está às vezes distante de seus verdadeiros desejos.

Preferem ou gostam sempre do jeito do outro, por isso têm dificuldade em tomar decisões por si mesmos, faltando-lhes a conexão consigo mesmos.

Como pode-se observar, a doação, neste caso, é uma característica exagerada deste tipo, que em caso de não ser superada só traz dificuldades , pois cada sinal de desaprovação pode acarretar muita tristeza, e para se evitar esta situação, o indivíduo tipo 2 fará de tudo, inclusive se sabotará , como uma forma de evitar a rejeição, mesmo que esta seja imaginária. A tarefa vital para o tipo 2 consiste em atingir um certo grau de objetividade e livrar-se dos arroubos sentimentais. Treinar a verdadeira humildade, isto é, amar sem esperar retribuição.

O TIPO 3: O comportamento de indivíduos que se enquadram neste tipo se caracteriza por ser muito confiante e seguro, responsáveis por difundir uma atmosfera positiva.

Identifica-se com as pessoas, comunidade ou organização em que trabalha.

Tem tendência a conseguir grande influência e leva geralmente a bons termos os projetos nos quais acredita. É o tipo que mais dificuldades têm para perceber seus próprios sentimentos; estão sempre preocupados em mostrar serviço e sabem lidar melhor com os papéis que desempenham do que com seu próprio "eu", que mal conhecem.

Para eles avançar e progredir são verbos de suma importância. Trabalham compulsivamente e dão duro para conseguir êxito,canalizando toda sua energia para o projeto competência por ele escolhido.

Tendem a assumir, de forma positivamente exagerada, tudo aquilo com que se identificam e fazem desaparecer o lado problemático de qualquer situação.Gostam de falar de suas experiências bem-sucedidas, sendo o elogio o motor que os dinamiza.

A eficiência é a grande tentação deste tipo, admirando sempre os vencedores e desprezando os perdedores, pois eles não sabem lidar com perdas e fracassos.

Seu mecanismo de defesa é a identificação com o seu papel, protegendo-se das ameaças mergulhando no trabalho.

São capazes de imensa auto-estima, tudo o que fazem é bom e certo. Seu defeito é a mentira, a ponto de acreditarem que sua mentira possa ser verdade. Consegue sempre vender tudo, porque principalmente ele se vende a si mesmo. Sua armadilha é a vaidade, todo o externo é sempre mais importante que o que nos é essencial.

O convite de redenção do tipo 3 é a esperança. A esperança que ultrapasse os êxitos imediatos e releve os fracassos momentâneos, para, assim, alcançar a verdade que é a virtude desta máscara.

O TIPO 4: As pessoas de tipo 4 se preocupam com a beleza e o sentido da harmonia no seu meio ambiente; altamente sensíveis possuem quase sempre dotes artísticos. Sentem-se à vontade no campo dos os sonhos e da simbologia

Os indivídutos tipo 4 procuram sempre ser alguém "especial", parecer criativo, extravagante ou exótico.

A vida dos tipos 4 é geralmente marcada pelo anseio. Anseia pelo belo, o mundo será salvo pela beleza.

Rejeitado na infância, o tipo 4 criou para si outra fontes de amor na fantasia. O anseio do tipo 4 volta-se para aquele amor perdido, para a saudade das perdas ocorridas no passado. A raiva sofrida por esse tipo, às vezes, é tão profunda que não consegue ser manifestada, dirigindo-a a si próprio, criando culpas e se considerando "mau"; uma vergonha oculta os leva sempre a vivenciar de novo a sua "maldade" encontrando perfeito motivo para sofrer outra vez a rejeição e o abandono.

Ele não se importa em ter, mas em desejar; e tão logo alcance seu desejo, volta a sentir frustração.

Lutando sempre pela autenticidade e por tudo o que irradia originalidade, eles se escondem atrás dos símbolos para minorar a sua dor, não expressando os sentimentos diretamente. A armadilha do tipo 4 é a melancolia. Para estar feliz precisa, de vez em quando, estar deprimido e sofrer. Ele é do tipo que alguns estudiosos do Eneagrama têm chamado de "romântico trágico". A tranqüila felicidade normal que outros usufruem parece atraente e, ao mesmo tempo, repulsiva. O pecado do tipo 4 é a inveja. Ele inveja tudo o que lhe falta ou tudo o que outro tem e ele não. Por essa razão, sente ciúmes e insegurança .

O convite ao tipo 4 é a equanimidade, ou seja, a necessidade de viver aqui e agora, evitando os devaneios de seus pensamentos evocativos de um longínquo passado ou de um saudoso futuro.

Entre as tarefas vitais deste tipo está a de desenvolver um realismo sadio e orientar a saudade para objetivos alcançáveis. Sua atenção deve se concentrar no presente e evitar os extremos dramáticos de sua acentuada emoção. Sem o tipo 4, o mundo e a maior parte de sua arte e poesia seriam mais pobres . Quando aprende a servir os outros com seus dons, pode dar valiosa contribuição para este mundo; "ser salvo pela beleza".

O TIPO 5: As pessoas de tipo 5 são voltadas para o mundo das idéias, dedicam-se muito às pesquisas, são objetivas e gostam de conhecer as coisas em detalhes, suas cabeças são originais, provocantes e não ortodoxas; são boas ouvintes e percebem a realidade com sobriedade e objetividade. Muitas pessoas deste tipo passam pela vida recolhendo tudo o que podem na esperança de preencher o vazio que sentem. Na paixão de coletar volta-se para as idéias, conhecimento, sossego e privacidade. Eles precisam de ambiente independente e protegido, sonham com castelos onde não possam ser vistos e possam pensar livremente.

O tipo 5 luta para não se deixar envolver no mundo dos sentimentos , mantendo a objetividade e as emoções sob controle. A maioria dos tipos 5 tem uma vida sentimental intensa, porém seus sentimentos ficam bloqueados no momento do acontecimento.

Por serem de tipo mental, seu comportamento fica muito "estudado", pensando sempre em como deve proceder ante cada circunstância; odeiam a palavra "repartir" e toda situação que signifique "dar".

A tentação deste tipo é o saber. Para ele, saber é poder.

O indivíduo tipo 5 acredita que ter informações detalhadas sobre tudo é uma garantia de vida. Limitação é uma palavra que ajuda a compreender o mundo interno de um tipo 5. Como eles temem ser cobrados e envolvidos em questões emocionais, precisam de segurança, no que diz respeito a –uma situação espaço–tempo, portanto, ela deve ser bem definida. Tudo o que é surpresa o deixa inseguro.

O pecado do tipo5 chama-se cobiça. A avareza é sobretudo, com relação a si mesmo. Eles têm medo de se perder caso venham a doar-se, porque aquilo que possui lhe dá segurança.

O convite ao tipo 5 que busca o autoconhecimento é para a sabedoria. Já que é através dela que ele pode ordenar profundamente seu mundo, entendendo que não é só através do pensamento que se vive. Sabedoria é experiência refletida, e ela só vem após da vivência, ao contrario da mecânica do tipo que pensa antes de agir, inclinando-se para um pré-reflexão. A meditação e a oração são fonte de energia muito poderosas para ele,

O tipo 5 pertence à área do medo juntamente com os tipos 6 e 7, por isso devem se arriscar no caminho para fora, agindo contra sua própria natureza que procura se esconder – não para perder a sua característica mas para trabalhar em favor de sua integração.

O TIPO 6: As pessoas de tipo 6 são colaboradoras, sabem trabalhar em grupos e são confiáveis, fiéis e altamente perceptivas. Têm um sexto sentido aguçado para o perigo.

Facilmente acometido de autodesconfiança, torna-se cauteloso, medroso e desconfiado.

Adoram a autoridade, mas a desrespeitam ao mesmo tempo, temem a agressão, mas também são muito agressivos. Procuram segurança, mas mesmo assim se sentem inseguros. São amáveis, mas de repente podem se tornar odiosos;, enfim são ambivalentes .

Muitas pessoas de tipo 6 produzem situações em que, no final, saem perdendo. Lutam pela sobrevivência e não pelo sucesso, pois este só traz mais perigos.

Para entender o tipo 6, devemos distinguir o fóbico (medroso) do contrafóbico. No fóbico o movimento se dá em direção da seta indo no encontro do ponto 9, já o contrafóbico vai contra da seta, na direção ao ponto 3.

O tipo fóbico é, por natureza, desconfiado, de "fácil trato", foge do perigo. Quando tem oportunidade de receber conselhos de alguém, despertam por eles confiança e pouco a pouco têm boas chances de tornarem-se mais soltas.

O contrafóbico dribla o medo e o compensa com uma dureza imposta, artificial, não aceitam criticas, e explodem facilmente, chegando a comportamentos intoleráveis.

Eles tem fantasias exuberantes por situações negativas. Seu pecado é o medo, e ele se manifesta através do plano mental, sob forma de fantasmas cerebrais que o perseguem.

Os fóbicos se acovardam diante de situações desafiadoras, porém os contrafóbicos são aparentemente mais ousados.Seu lado positivo já foi mencionado no início , como leais, dedicados e responsáveis.

Vencer o medo desenvolvendo a coragem é o grande desafio no caminho da sua integração.

Fazem parte das tarefas vitais do tipo 6 aprender a libertar-se da autoridade e assumir a responsabilidade pela sua vida e seus sentimentos, sacudindo os fantasmas mentais que o aprisionam, e fortalecendo a autoconfiança e amor a Deus. Necessitam de um Deus que não seja ao mesmo tempo "amoroso" e "mau", que não os castigue e que aceite seus erros e fraquezas. A experiência de amor incondicional é única coisa que com o tempo, pode ser mais forte do que o medo. No amor não há medo, pois o perfeito amor expulsa o medo.

O TIPO 7: As pessoas de tipo 7 são otimistas e alegres, espontâneas, dão a impressão de que em tudo há beleza e bondade e de que não há nada supérfluo. São joviais, bem-humorados e relaxados. Esta é maneira como eles enfrentam o medo, as agressões e os sofrimentos. O tipo 7 é a eterna criança, elas sempre estão atentas as novidades, é como se aquilo que sabem nunca é o bastante , precisam de variedade, estímulo e novas experiências. Elas são generalistas, sabem um pouco de tudo, mas nada muito profundamente. Muitas vezes têm dificuldade em decidir por certa carreira, desempenhando várias tarefas interessantes ao mesmo tempo, não gostando muito de grupos grandes nos quais há possibilidade de suas chances de liberdade serem cortadas por autoridades. O seu idealismo tem vários aspetos: o tipo 7 precisa ter certeza de estar empenhado numa boa causa que traga

alegria a eles e aos outros, isto faz com que renuncie a sua própria atividade quando se trata de por meio de sua felicidade contagiar os outros.

Sua defesa é seu raciocínio, e mesmo diante de situações de perda, suas idéias lhe servem como amortecedor para paliar a dor. Por essa mesma razão é que muitos tipo 7 demoram a se dar conta sobre seu lado negativo ou o lado negativo de uma relação. O seu pecado é a intemperança, isto é, seu exagero. Gulosos e falantes demais precisam esforçar-se para serem mais sóbrios em todos os sentidos. A alegria deve continuar, porém o que se pretende é que não se deve continuar sendo alegre às custas do lado escuro da vida e nenhum falso idealismo deve reprimir a realidade. O convite para o tipo 7 é procurar uma sóbria alegria , que pode ser profunda se não se perde em futilidade. É importante para um tipo 7 chegar a uma profunda aceitação de si mesmo ao descobrir que Deus e algumas pessoas mais próximas o aceitam como ele é e não apenas porque valorizam o seu lado brilhante, então, ele pode viver realisticamente no mundo feito de cores e belezas, ao invés de sonhar fora da realidade.

O TIPO 8: As pessoas de tipo 8 são muito atuantes e capazes de transmitir aos outros um sentimento de força. Lutam pela justiça e pela veracidade. São solidários e responsáveis , sua palavra inspira confiança. Quando criança, muitas pessoas de tipo 8 se sentirão oprimidas ou empurradas de um lado para o outro, despertando uma sensação de não ter com quem contar. Tais experiências fizeram das pessoas tipo 8 pessoas firmadas na dureza, na ousadia e no sangue frio; suas agressões e teimosias não provêm da cabeça como no caso do tipo 6, senão da barriga , já que tratam-se de pessoas cujo centro mais desenvolvido é o centro físico.

A auto-imagem que cultiva é "eu tenho poder, sou mais forte que vocês". Tipos 8 são hostis, e do contra, mas no fundo de seu ser existe uma criança indefesa que nunca mostram. Defensores dos mais fracos,estão sempre dispostos a combater as forças dominantes em prol do que eles entendem por justiça.

Eles também evitam desamparo, fraqueza e a submissão. Fascinantes, quando descobrem que seu oponente é fraco, não duvidam em acabar de vez com eles, portanto, o maior erro de uma pessoa é deixar-se intimidar por eles. Tipos 8 deveriam tentar dialogar com sua criança interior a fim de buscar uma estratégia que poderia desarmá-lo.

A luta pela justiça, às vezes, torna-se um motivo para a vingança. Eles sempre estão procurando um culpado a quem castigar e, desse modo, concebem a justiça. O pecado do tipo 8 é a luxuria, no sentido de exploração de outras pessoas e de não-respeito à sua dignidade, manifestando-se em todos os campos de atividade do tipo 8.

Ele pode fazer dos outros sérias exigências morais sem que ele mesmo as observe. Ele goza do poder e tem necessidade de marcar, não aceita ser enganado ou deixado de fora. No seu desejo de poder, precisa de controle seja sobre bens ou outra pessoas.

O tipo 8 precisa aprender a olhar para sua criança interior, indefesa e que sabe confiar, vulnerável e necessitada de proteção. Ele precisa se encontrar com a inocência que é a virtude que este tipo deve alcançar, para desenvolver a compaixão, já que o tipo 8 não redimido; é impiedoso com os outros. Faz parte de sua tarefa vital entender-se com o poder, de forma que ele não seja usado para dominar os outros e sim para protege-los.

O TIPO 9: As pessoas do tipo 9 são conciliadoras, promovendo sempre a paz. Com capacidade de se erigir em árbitros, conseguem expressar duras verdades com calma, seu sentido de decência as coloca como lutadores da justiça e da paz.

O tipo 9 tem dificuldade em entender a sua própria natureza, resultando numa fraqueza de iniciativa, produto de sua confusão interna que o faz aparecer como indolente ou preso à preguiça. Portanto, ele tem, antes de tudo, que descobrir o que realmente quer e tomar consciência de quem é na verdade.

Pessoas do tipo 9 são generalistas, sabem e dominam um pouco cada assunto, porém nenhum deles precisamente.

Gostam de acompanhar a opinião dos outros e remam sempre a favor da corrente. Quando pequenos foram desconsiderados ou, talvez, suas idéias rejeitadas, ficando acostumados a guardar sempre seus sentimentos a ponto de criar o hábito de guardar a raiva para si próprios.

São amáveis e de bom trato, gostam de empurrar com a barriga as tarefas importantes e fogem de tudo que é difícil e exige muita energia. Há nesses indivíduos uma força compulsiva que os leva a responder francamente a tudo o que lhe perguntam. A tentação do tipo 9 consiste em diminuir-se diante de si mesmo e, por isso, ele prefere passar sem ser percebido, pois não se sente seguro de si mes-

mo, mas ao mesmo tempo sofre uma contradição: gostaria que os outros, por iniciativa própria, viessem a ele e o considerassem. Pelo fato delas próprias não se considerarem importantes, é de se observar que existem poucas pessoas do tipo 9 que se tornaram famosas ou tiveram reconhecimento. A sua defesa é fugir da realidade, às vezes, de maneira muito pesada, isto é, anestesiando-se, encontrando no sono, uma forma de fuga, seu melhor refúgio. A tarefa vital para este tipo é descobrir seus valores e se ver como sendo uma pessoa valiosa para si mesma, para, assim, poder ficar independente dos impulsos externos.

Seu pecado é a preguiça, no sentido de que é lento para agir, o que pode vir a irritar os outros. Para ele, é problemático tomar decisões, desenvolver projetos, assumir e realizar tarefas. Padecem de agressão passiva, o que os torna hostis e, por isso, desenvolvem uma certa desconfiança perante a vida. Esta forma de agressão se manifesta numa certa teimosia. Demoram muito a externar a raiva, mas quando o fazem podem chegar a uma irrupção vulcânica que deixa os outros assustados, uma vez que não estão acostumados a presenciar tais reações nessas pessoas. As pessoas de tipo 9 são de grande riqueza para os movimentos de paz e para os grupos que lutam pela justiça. O dom para desenvolver é a correta ação, aquela que responde a sua verdade interior, a seu objetivo de vida. O tipo 9 deve aprender a acreditar que existe dentro dele uma fonte de energia capaz de fazê-lo agir de forma objetiva e decidida.

Desenho do Eneagrama e suas virtudes

Cada uma dessas personalidades possui uma virtude para alcançar. Ao triângulo correspondem: **fé, esperança e amor ou caridade**.

Ao nº 9 corresponde o **amor(ou reta ação)**que está na ponta do triângulo; ao Nº6, cujo defeito é o medo, corresponde a **fé(coragem)** e, finalmente, ao Nº 3, cujo defeito é a mentira, corresponde a **esperança (força)**.

As virtudes dos outros tipos são:

O Nº 1 da **RAIVA** = **SERENIDADE**;
O Nº 2 do **ORGULHO** = **HUMILDADE**;
O Nº 3 do **ENGANO** = **A ESPERANÇA DA VERDADE**;
O Nº 4 da **ENVEJA** = **EQUILIBRIO**;
O Nº 5 da **AVAREZA** = **DESAPEGO**
O Nº 6 do **MEDO** = **FÉ**
O Nº 7 da **GULA** = **SOBRIEDADE, TEMPERANÇA**;
O Nº 8 da **LUXURIA** = **INOCÊNCIA**
O Nº 9 da **PREGUIÇA** = **RETA AÇÃO, AMOR**

No centro do Eneagrama, tem-se o que Pitágoras chamou de pentágono. Se unirmos as pontas, temos uma estrela de cinco pontas, que representa o símbolo do homem perfeito, o homem desperto, meta de todo homem que procura a evolução num plano superior de consciência.

Até que não se transmutem os defeitos, o nome de homem dado ao ser humano, segundo o filósofo Gurdjieff, é inadequado. Por exemplo, um sujeito Nº 3 é sinônimo de pessoa com êxito, mas esse êxito não é essencial para ele, é naturalmente mecânico. O tipo Nº 8, por exemplo, pode lutar e erguer-se como conseqüência de sua mecanicidade e não por ser um ato consciente é voluntário; porque é a personalidade que governa, ele só não faz nada. E assim sucede com cada um dos outros tipos. Perante este conhecimento, devemos refletir sobre a necessidade de conhecer nossa emoção para termos a possibilidade real de evoluir como seres humanos, lembrando-se sempre que o canal da emoção é o hemisfério direito do cérebro, que como foi dito desde o início, é acessado nos momentos em que praticamos atividades não mecânicas como, por exemplo, a arte, especificamente o desenho, que pelas características emocionais que possui resulta ser a atividade que mais se identifica com a essência. Esta abertura, então, nos permite aprofundar nossa sensibilidade, preparando as condições para a

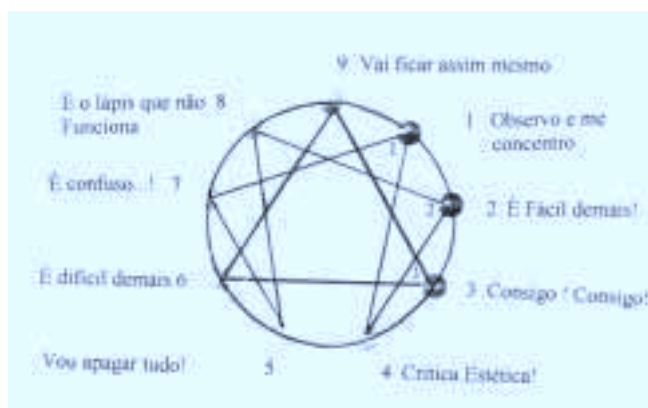
aplicação de outras ferramentas de autoconhecimento como o Eneagrama, os exercícios com mandalas e outras técnicas aqui apresentadas.

Para maior conhecimento do Eneagrama recomendo a obra de Khristian Paterham, ENEAGRAMA: Um caminho para seu desenvolvimento individual e profissional. Editora Madras, São Paulo.

Depoimento de um estudante, vivenciando o Eneagrama

A seguir, apresentamos o depoimento de um estudante e suas emoções vividas ao desenhar. A exemplo do que explicamos antes, vejamos como o Eneagrama é vivenciado por nosso aluno tipo 5. Um só ato de desenhar manifestou o Eneagrama completo, a partir do seu traço principal. Veja qual foi o seu depoimento:

"Pensamentos que passavam na minha cabeça enquanto eu desenhava uma faca e uma colher: preciso me concentrar....... Até que parece fácil..... .Será que nem uma linha reta consigo fazer?....... Céus como está desproporcional !...... Está horrível, vou apagar tudo.......... Como é difícil desenhar o côncavo da colher!...... Essas sombras estão tão confusas.... Esse lápis não funciona da maneira como eu quero!.......... Acabei , não está muito bom, mas vai ficar assim mesmo......"

Luiz Coutinho, 38 anos, bancário, Rio de Janeiro ,22/5/93.

Reflexão: ao percorrer o Eneagrama, nosso aluno mostra como pensa e como se sente.

No ponto 1: **o estagio emocional do perfeccionista**, que corresponde à personalidade nº 1 diz: "Observe bem e concentre-se, nada pode sair errado!..."

No ponto 2: **o estagio emocional do orgulhoso** diz: "É fácil..!"

No ponto 3: isto é, **no estagio emocional do desempenhador,** ele diz: "Eu consigo pois sou um sucesso!... Embora duvide um pouco... afinal..."

No ponto 4: **no estagio emocional do romântico-trágico,** critica e diz: "Ah, se estivesse assim ou de outra maneira seria melhor".

No ponto 5: **no estagio emocional do observador,** diz: " Isto tem muitas sombras, vou apagar tudo!"

No ponto 6: **no estagio emocional do advogado do diabo**, ele desconfia de si mesmo e diz: "Acho que é difícil demais para mim!."

No ponto 7, **no estágio emocional do guloso**, ele diz:" Tudo é muito confuso e quero chegar rápido ao fim!".

No ponto 8, **no estagio emocional do guerreiro,** diz:" No final a culpa é do lápis, tenho que jogá-lo fora e pegar um bom lápis."

Já no ponto 9, isto é, **no estágio emocional do conciliador**, diz no final: "V ai ficar por isso mesmo."

Estas emoções são mecânicas e, como fazem parte de toda e qualquer personalidade, podem ser observadas. Diluir estes estados para alcançar um estado de relaxamento alerta é possível, se você observa com os olhos do o**bservador interno**, isto é, com os olhos do seu **artista interior.** Dessa forma, você verá que é possível diminuir a intensidade desse estados para ter acesso a outros estados de melhor qualidade emocional que, naturalmente, incidirá em outros aspectos da sua vida. Este é o começo da observação para controlar e conhecer a nossa personalidade.

Depoimentos emocionais: realizados por algumas Pessoas que praticaram nossos exercícios

É interessante notar que, à medida que o mundo emocional é observado durante a prática dos exercícios da arte, as chances de processar as experiências internas são maiores e mais profundas.

O depoimento apresentado a seguir, é de uma profissional da área de psiquiatria, nos mostra o quão rico e proveitoso pode significar uma experiência como a realizada pela Dra. Eleonor Madruga Luzes .Ao realizar uma cópia da obra de Dali, o Cristo Crucificado, ela nos diz:

"Fiz um primeiro desenho que não ficou certo nas proporções. Utilizei então uma avaliação geométrica, para começar o novo desenho , e me perguntando até o final porque estava fazendo assim. Dei-me conta de que eu estava mexendo com a avaliação da cruz. Qual a proporção da minha cruz? Compreendi que podia ponderar racionalmente, mas o mistério vedava-me a possibilidade de avaliar minha cruz. Se soubéssemos da dimensão no espaço, da direção no cosmo, de nosso própria cruz, o sofrimento que nos indicia, praticamente se diluiria ao inexistente.

Depois comecei a desenhar o meu Cristo, e seu corpo parecia torto, a distorção que a perspectiva obriga, mas que ao se copiar dá a sensação de deformação. Ao fazer estes traços, deu para sentir, algo dos 2000 anos de distorções do Cristo, este que tinha as mãos grandes os pés pequenos, uma cabeça pendida, a inexistência de um rosto, e é assim , a mão generosa, os passos pequenos, o intelecto deixado de lado , a falta de persona. Mas um tronco que abraça o mundo.

Comecei uma longa viagem pelo corpo do meu Cristo, tateando palmo a palmo , e os significados que se acordavam na minha alma;, tinha a impressão que o desenho não ficava pronto, até que subitamente ele estava ali, a lápis , me emocionei profundamente. Profundamente. Meu Cristo havia nascido assim, em tentativas e borrachas, mas estava ali. Que força! Como é intensa esta presença, que num esboço, causa tanta emoção. Fui ver o que era que a emoção queria dizer. Primeiro uma revelação: "Eu tenho o Cristo dentro de min". Agora, com certeza, era esta certeza que fazia brotar uma poderosa emoção., Há um Cristo na minha alma, e esta é a melhor das minhas possibilidades.

Depois foram os diálogos com as diversas partes deste corpo. Ao tentar conhecer sus mãos, com sua força e seu abandono, aprendi que estas eram as características reais da verdadeira generosidade. A mão que Dali expôs, era mais a que acaricia, e menos a que esta subjulgada a pregos, tal como a mão de Cristo pode se ,não há espaço para a autopiedade nestas mãos.Assim foi muito difícil trabalhar sua mão direita. Curiosamente, a esquerda me foi mais fácil, com a direita eu havia aprendido tanto sobre abandono, que fazer a esquerda, que já é a que menos sabe das coisas, foi simples.

Ao pintar seu tronco e braços as tensões, a força a energia, a intensa virilidade, extenuaram-m . Fui pentear-lhe os cabelos , senti que poderia ficar horas a fio fazendo isto, prazerosamente , porém, mais rápido do que eu gostaria, sua cabeça estava pronta. Teria que de novo raspar da minha alma todas as coisas para por no corpo dele. Ele pede tudo, não dá para guardar nada, ele me pede até minha última moeda. Não se pode ser precavido com o Cristo, ao mesmo tempo, quanto mais me entregava aos seus contornos, mais ele me presenteava com uma luz, que eu tinha certeza de que não tinha posto. Foi difícil, finalmente parar de trabalhar no corpo dele. Ao longo deste tempo, tantos rostos passaram por min, tantas histórias. Ele é uma multidão. Achei então que ser um em Cristo era suportar esta multidão com doçura, e não menos.

Começar a sombra inicialmente pareceu um refresco de tão intenso tinha sido a experiência com o corpo. Mas, como era de se esperar, isto foi só o efeito do torpor que sucede uma forte experiência, que não nos permite ver com clareza as nuanças de uma nova coisa, mesmo já em curso .Desanuviado o torpor, lá estava eu, lidando com a sombra, em toda a sua força, nisto Dali, foi implacável . Horas tirando qualquer luz para ver o que ausência do Cristo causa, nunca me havia sido tão claro, que a sombra no seu sentido mais telúrico, é só ausência de amor , e não muito mais que isto. Desenhá-la chegou a me causar uma sensação física, como se estivesse andando num pântano infindo, e esta imagem muitas vezes me veio a mente.

Fui chegando na nuvens. A primeira sensação foi de me dar conta as nuvens estavam embaixo. Nada mais claro para lembrar de valores.

Acima a força amorosa, abaixo a ilusão. Que dificuldade para ter clareza com " as nuvens ", elas me embrulharam . Ainda que soubesse do essencial , de estalo, a experiência me demonstrou que ainda vou pelos tropeços com as ilusões.

O céu e azul por baixo da nuvem , nova inversão, mas esta sem tanta angustia ,afinal , não havia tanto para discriminar.

Cheguei literalmente a terra, foi como sentar na relva depois de uma longa caminhada. Isto de início, pois com o tempo dei-me conta que esta terra era o lugar distante que se busca . Uma paisagem de morros que escondem a terra mesma. Este lugar não visível, ao qual tenho a sensação de pertencer, e que não está presente. È isto que me faz sentir a estrangeira de toda uma vida. Lá estava eu ali, desenhando a terra que não se tem.

Finalmente os homens e o barco, este receptáculo de luz. O condutor da luz tal como tudo que o homem faz deveria ser. Toda obra humana precisava espelhar a luz de Cristo, tinha que ser assim, algo que leva e traz, teria que ser como um perene útero, recebedor eterno da virilidade dele. Era claro para mim, porque era o único objeto necessário de estar ali. Lembrava que toda obra humana deveria ter o tom de um feminino prenhe.

Os homens, um sem rosto, outro com apenas traços sugeridos , ambos pequenos. Experiência curiosa, olhar os homens de lupa. Ambos em posições físicas, que expressam orgulho, ainda em um sobra espaço no seu corpo para uma certa expressão de busca. Mas ele olha para frente . Tenho a sensação que ele está buscando o Cristo, mas olhando para a direção errada . Andamos pelo mundo, atravessamos nossos mares, chegamos nas nossas terras, damos extensas olhadas para ela , estamos crentes que o buscamos , e que é adiante , de nossos olhos que ele surgirá, e como nada acontece, ficamos nostálgicos, como este homem, enquanto isto. Ele forte e luminoso, habita acima de nós. – Depois destas experiências pictórica com Cristo, tenho certeza que não é procurando com os olhos que o se experimenta".

Dr.ª Eleanor Luzes Psiquiatra

2º DEPOIMENTO:

"Ao me entregar a esta experiência, que neste momento tem sido importante, pois traz novos ângulos para trabalhar com a sombra. Subitamente dei-me conta de que era um processo. O primeiro Caravaggio para mim era um Eremita, e retratava um momento interior. Depois , quando encontrei a Sagrada Família, houve uma sincronia.. Com o passar dos dias, na véspera que me propus a desenhar a virgem e a criança, vivenciei uma situação pessoal de mágoa , muito funda, e aí passei horas para encontrar estes rostos. Por fim, minha Maria tinha algo da minha face, e não consegui que ela fosse tão coberta de sombra, como a de Maria, até porque a luz de meu rosto não era tão intensa então.

A criança doeu-me faze-la, não teve rosto relaxando, e não tinha braços roliços. Não era uma criança solta nos panos, mas neles contida, ainda que assim fosse dei por findo o trabalho. Olhei –os como algo que sai do fundo de si, e que merece o cuidado de existir. Preferi sacrificar a fidelidade do desenho, e respeitar, que seria o mesmo que acolher minha Maria minha criança esquiva. Ao finalizar o desenho dos dois senti a mágoa em min transmutada e percebi claramente que e não seria possível desenhar aquele par com o coração denso de mágoa.

Depois havia decidido que gostaria de viver a experiência de desenhar a última Ceia de ***Dali****. Porém os dias se passaram e eu não consegui achar a foto que me parecesse boa, acabei por perceber que não era o momento e fui ver o que causava um vão entre eu e o desenho.*

Vi que a Ceia era a expressão mais alta de fraternidade que poderia imaginar. Recentes experiências com fraternidade haviam coberto-me de feridas, È como se minha alma tivesse que procurar meu centro, buscar beber da fonte da inspiração fraterna. E verifiquei que dentro de min meu Cristo, me lembrava a historia do Cristo partido. Precisava de atenção, percebi que antes de sentar-me à mesa com todos , precisava viver a experiência de Cristo. E decidi começar por ele. Eis- me agora quando escrevo este depoimento indo para cuidar do meu Cristo, e ver, que coisas hão de me despertar".

Dr.ª Eleanor Luzes Psiquiatra

Depoimentos feitos por outros alunos como resultado da experiência do desenho

Em nossas práticas, costumamos solicitar depoimentos, procurando que as pessoas se obriguem a refletir sobre a vivência realizada; ao mesmo tempo estes depoimentos funcionam de forma interativa para poder conhecer como e de que forma a personalidade está se manifestando e criando obstáculos, pois não podemos esquecer que ela é uma energia que é comandada por uma programação controlada pelo lado esquerdo do cérebro e que ele não gosta de atividades emocionais como o desenho e a pintura. Portanto, esse é um ótimo exercício para observar a personalidade, pois é justamente em atos diferenciais como este que a reações emocionais podem ser analisadas com mais objetividade

Depoimento 01

"Não sei o porquê, mas sempre que começo a desenhar fico nervosa. Agora mesmo meu coração está batendo tic –tac um pouco acelerado, tanto, que sinto as batidas no estômago.

À proporção que vou delineando as frutas ele vai se acalmando, só que não estou conseguindo que elas saiam perfeitas , mas ainda é o esboço. Vai sair bom. Repeti sete vezes isto, ouvindo a voz da professora.

Comecei a vestir o desenho, Fiz a primeira ameixa e acho que está boa. Estou ficando contente e já bastante calma. Terminei as ameixas e fiz primeira maçã. È um pouco trabalhosa, mas sinto mais facilidade. Que bom, está saindo certo e me agradando muito. Não deu tempo de terminá-lo na aula, vou levá-lo para casa .

Estou terminando o trabalho ouvindo música suave, em casa. Solos de piano com Richard Claydermam e tangos com Julio Iglesias. Não sei o que é melhor, se o desenho ou a música. Os dois me empolgam e dão-me uma sensação boa de calma muito serena. Este foi um dos desenhos que mais prazer tive em fazer.Lidia, muito obrigada pela oportunidade que você está me oferecendo".

Heloisa Losada ,Rio de Janeiro 20/09/97

Reflexão:

No depoimento acima, observamos o desenho realizado por um tipo 2, cujo defeito é o orgulho. A insegurança que manifesta no desenho, tem origem nesse vicio, ele teme não dar certo, pois seu amor próprio exagerado não superaria qualquer possibilidade de fracasso, diferente da insegurança de um tipo 6 baseado no medo,sem outra razão que o medo em si mesmo.

Ela precisa de muita colaboração para se sentir segura e os estímulos externos atuam como um incentivo de afirmação.

Depoimento 02

Depoimento de emocional correspondente a um tipo 1 do tipo perfeccionista que ao usar a mão esquerda expressa:

"Fico agoniada, querendo fazer o desenho com a mão direita. Fiquei muito presa à perfeição".

Cida Lisboa, (28/07/95)Rio de Janeiro.

Depoimento 03

Um exemplo de aplicação do Eneagrama positivo (declaração para criatividade):

"Quando iniciei os traços de retas e curvas, junto com as palavras o*uvidas pela fita, senti uma certa tranqüilidade e, ao mesmo tempo ,me observando no lugar do lápis, é como se fosse a minha vida sendo riscada num papel, querendo descobrir cada vez mais sobre o curto conhecimento, me deixando levar pela simples emoção de deixar fluir toda a energia positiva .*

A observação do vazio e das formas faz com que minha imaginação viaje no mundo fascinante da autodescoberta, pois são as coisas que eu não observava antes."

Eduardo de Oliveira Moraes(05/03/98, Rio de janeiro)

Depoimento 05

Este depoimento é uma manifestação clara de recuperação da criança interior; um processo curativo se começa a perfilar.

"Pela primeira vez consegui esboçar com a folha virada de cabeça para baixo. È uma sensação estranha, turva um pouco a visão da totalidade do desenho. Não consegui, ainda, desenhar sem olhar para o que estou fazendo?(a folha em branco, desenho cego).

Estou gostando de voltar a desenhar. Quando criança, brincar com papel e desenhar era, para minha mãe , perda de tempo e gasto de material: "escola era para estudar e não lugar de brincadeiras"...

Gostaria de ter feito jardim de infância como minhas vizinhas fizeram no Instituo de Educação."

Leda Arini, Rio de Janeiro 01/23/98

RFLEXÃO:O depoimento nos mostra como os exercícios permitem a transformação de um estado negativo (uma saudade com sabor de ressentimento) para o positivo, descarregando através deles uma emoção que, por estar enterrada, não permite que outros estados emocionais positivos possam ser vivenciados.

Depoimento 06

"Trabalhei com o lápis solto, sentindo total liberdade de rabiscar , somente brincando."

Aloysio Bentes, Rio de Janeiro 05/07/98

Depoimento 07

"Começo assim, lembrando-me da minha criança interna e me transportando estados de espíritos cada vez mais elevados.

Pintar-me dá uma sensação de bem-estar, é muito gratificante olhar a pintura ganhar forma a partir do encanto das cores.

Em alguns momentos sinto que não vou conseguir, mas à medida que mergulho naquilo que estou pintando, não sinto mais a forma, só me prendo nas cores."

Rita Sales, Rio de Janeiro 03/09/96

REFLEXÃO :

Nos dois depoimentos exibidos acima, podemos observar o processo de recuperação do artista interior.

Depoimento 08

"Tenho a impressão que o desenho é muito confuso, os olhos são inexpressivos; quem dá a expressão é o sorriso.É sim! O sorriso é muito forte! Comecei a ficar

irritado. Superei a irritação concentrando-me na música. Acho que o resultado final é bom."

Joel Pereira, Rio de Janeiro 05/09/97

Depoimento 09

"Em alguns momentos fiquei emocionada e percebi que confiava. Acho que descobri (quase) uma ligação com DEUS."

Denise Dias de Farias, Rio de Janeiro 08/03/99

Depoimento 10

"Sensação de liberdade. Sensação de contato com a criança que existe em mim ."

Neide Ribeiro, Rio de Janeiro 12/08/2000

REFLEXÃO:

À medida que nos separamos de nossa personalidade, nosso imaginário criativo surge poderoso na multiplicação de significados e um mundo novo se descortina, o do artista interior, como o manifestam Márcia, Leda, Joel e Neide no seus depoimentos.

Depoimento 11

"O desenho abaixo me parece um animal de penas que é nascido do que está em cima como se fosse um filho que cresceu muito mais do que deveria. Talvez um clone que tenha surpreendido a todos. Esse clone foi tão imenso que ficou estatelado no chão como uma pessoa pesada a esparramada.

A figura de cima tem mais leveza e parece um tubarão gordo olhando para o alto."

Márcia Silva, Rio de Janeiro 06/10/2001

Depoimento 12

"A sensação ao preencher os desenhos dar sombras e luz foi como se estivesse dando largueza ao meu espaço. Um caminhar com as mãos até chegar ao infinito, junto de uma satisfação, uma leveza do meu ser muita aprazível."

Ligia P. Ferreira, Rio de Janeiro 16/10/2001

REFLEXÃO:

Outros depoimentos nos mostram as descobertas de seus potenciais ainda não revelados através de sua experiência diária. Veja o seguintes depoimentos: Cerize descobrindo competência e possibilidade ocultas; Eduardo, a observação de si mesmo, obtendo contato com a mãe natureza; e, finalmente, Terezinha manifestando saudades da infância...

Depoimento 13

"A emoção maior que senti foi saber que de uma figura sem qualquer nexo para mim, ao virá-lo ao contrário descobri que se tratava de uma paisagem e, mesmo para mim , muito autocrítica, descobri que tenho competência ou mesmo possibilidades de me colocar emocionalmente através do desenho e através deste trabalho liberar as minhas emoções, colocar para fora coisas que percebo depois e que não acreditei nesta possibilidade."

Obrigado por me descobrir.

Cerize dos Santos, Rio de Janeiro 03/09/2002

Depoimento 14

"Hoje estava cansado e sem disposição, mas quando iniciei o desenho, foi fluindo uma energia positiva, a partir do momento que eu deixei meu espírito viajar nas formas do desenho. Respirei fundo para não perder essa emoção , sendo que às vezes me perdia no meu pensamento, mas voltava a mim , quando ouvia palavras bonitas na fita fazendo-me buscar o entendimento com o universo de desenhar ."

Eduardo G. Matos, Rio de Janeiro 05/05/2001

Depoimento 15

"Esta paisagem leva-me ao pátio de minha casa, onde eu morava quando criança . Era um terreno bem extenso com grandes árvores que entrelaçavam-se entre si formando sombras e onde no seus galhos fortes fazíamos vários balanços de corda para nos balançarmos por várias horas.

Boas recordações tenho daquela paisagem, onde eu reunia os meus amigos de infância, e como tenho saudade daquele lugar...."

Jose Augusto da Silva, Rio de Janeiro 05/07/2001

Depoimento 16

Finalmente um tipo 5 no Eneagrama nos mostra como o medo pode atrapalhar e desgastar a nossa energia.

"A primeira figura, a que contém as linhas gerais, me parece muito fácil à primeira vista. Minha preocupação foi a de manter as proporções básicas, o que não é muito fácil nem numa figura de linhas simples como a proposta.

Em seguida, quando me foi apresentado o desenho completo, com as sombras e contrates, a minha primeira reação foi de espanto: não conseguiria reproduzir algo tão complexo. Senti uma certa rigidez, a coisa simplesmente não fluía. Estava bloqueado, muito preocupado talvez em reproduzir com precisão a figura.

Lídia veio em nosso auxílio, explicando-nos que não devemos ser perfeccionistas, tentando apenas preencher os espaços sem preocupação exageradas com detalhes. Foi exatamente o que fiz. Quando finalmente consegui relaxar, o desenho começou a tomar forma, as linhas e formas foram fluindo mais naturalmente.

Enquanto desenhava, achava que meu trabalho ia ficar horroroso. Confesso que, ao virar o desenho, fiquei bastante surpreso; estava bem melhor do que eu tinha imaginado."

Marcelo Bittencourt Nunes, Rio de Janeiro 05/07/2001

REFLEXÃO:

Quando o nosso lado direito flui nossos aspectos negativos têm uma oportunidade de se transformar positivamente, dessa forma, as descobertas aparecem e a criatividade surge na essência mental.

Na cópia de modelos também podemos observar a revelação da personalidade

Nos desenhos a seguir, observe alguns exemplos de modelos copiados, nos quais o aluno não pode, apesar da cópia, esconder a característica dominante de suas personalidade.

Nos desenhos abaixo, observe as características de alguns tipos :

O tipo 2: a aluna fez um galo charmoso e insinuante. Produto de sua personalidade, revelando através dos traços ondulados uma de suas facetas, a sedução (ver desenho ao lado).

O tipo 5: dos traços ondulados de seu desenho revelam uma de suas facetas: a sedução (ver imagem abaixo).

O tipo 6: manifesta-se por meio de traços cortados, típicos de quem sente medo (ver imagem abaixo).

O tipo 7: Emprega traços com linhas finas, um reflexo de sua leveza interior. Nota-se também pouco compromisso com o desenho, em termos de acabamento caprichado (ver imagem a seguir).

O tipo 8: o aluno usou traços fortes e agressivos, coerente com seu comportamento dominante (ver imagem abaixo).

O tipo 9: observamos o desenho com tendência á inércia.O corpo do galo, como você pode observar está bastante avantajado, o que demonstra a predominância do centro físico nesse tipo de personalidade (ver imagem abaixo).

Conclusão:

Que as pessoas se expressam através do desenho, manifestando as características principais de sua personalidade é fato e isso pode ser facilmente comprovado através da observação dos desenhos feitos pelos nossos

alunos, logo que iniciam seus trabalhos. Para exemplificar a extrema aplicação da tipologia do Eneagrama no universo da emoção veja a seguir a análise feita sobre os aspectos dominantes em alguns exemplos.

Revelação do traço dominante da personalidade ao realizar um desenho conscientemente

Os desenhos que se seguem foram produzidos por alunos espontaneamente, o que permite detectar mais facilmente os principais traços de suas máscaras.

Desenho do tipo l: revela cuidados com o penteado do cabelo, mas sem dissimular a rigidez (franja recortada por igual). Cílios em certa seqüência . Olhar duro e expressão severa.

Desenho do tipo 2: Cabelos cacheados naturalmente descontraídos, mostrando um traço fortemente emocional. Não faltam enfeites como, por exemplo, colares e brincos; elementos próprios da qualidade sedutora característica em indivíduos tipo 2.

Desenho do tipo 3: Essa personalidade é conhecedora de sua personalidade dominante, pois desenham seu próprio retrato, ao se descrever orgulhosamente exibindo seu aparelho de telefone celular na mão e trajando gravata com riscos em forma de sol. Esses elementos presentes no desenho tem o intuito de declarar ao mundo que ele é uma pessoa de grande sucesso.

Desenho do tipo 4: Esta figura é idêntica ao olhar triste, nostálgico e introspectivo do mundo no qual ele acredita viver.

Desenho do tipo 5: Procura se esconder do mundo. A figura expressa muito bem esse desejo, o traço é econômico; o olhar observador e desconfiado.

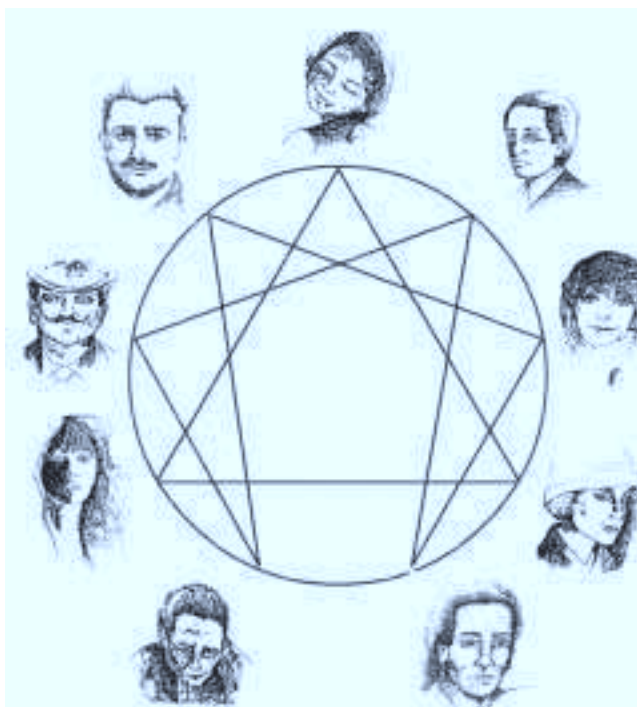
Desenho do tipo 6: Este tipo, por ser de centro intelectual, muitas vezes, apresenta-se com traços semelhantes aos dos tipos 5 ou 7, que são suas asas. Observando com atenção, percebemos o medo no olhar do rosto desenhado .

Desenho do tipo 7: Observe o olhar zombeteiro, o sorriso jocoso, a expressão do mais puro descompromisso, tudo sugere a busca do prazer que é essencial para este tipo.

Desenho do tipo 8: O desenho revela uma expressão rude, os traços são fortes, o olhar do rosto desenhado é duro e agressivo. A violência está à espreita, parece que só aguarda uma faísca para explodir.

Desenho do tipo 9: Notamos o olhar complacente e tranqüilo, que é típico do bonachão.

O ENEAGRAMA E OS RASGOS FISIONÔMICOS MAIS DOMINANTES DOS TIPOS

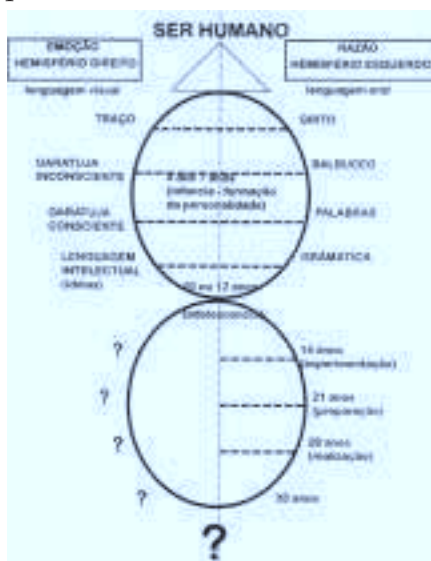
A imagem abaixo mostra os tipos principais e seus rostos em suas diferentes expressões . Treinar esta observação pode se converter numa aliada muito importante na percepção do traço principal eneagramático.

Capítulo 13

A dupla linguagem do ser humano

Observando os desenhos livres das pessoas adultas, é possível perce ber como eles se parecem com os desenhos feitos pelas crianças. Isso se deve ao fato de que os seres humanos possuem duas linguagens:

1) LINGUAGEM SIMBÓLICA = lado esquerdo do cérebro = comunicação externa;
2) LINGUAGEM VISUAL= lado direito do cérebro = comunicação interna.

Mas como acontece essa dupla linguagem em relação a esses dois mundos, o externo e o interno?

Observe o esquema:

Notamos no gráfico exibido anteriormente que o processo dual começa usando a linguagem oral, manifestando-se por meio do hemisfério esquerdo, isto é, por meio do **grito** correspondente à linguagem visual do **traço**, área do hemisfério direito. O processo continua paralelamente usando, ora uma linguagem, ora a outra. No entanto, ambas estão em perfeita harmonia até a faixa etária compreendida entre os dez e doze anos, quando a predominância do lado esquerdo se acentua; e, do outro lado, se instala o vazio.

Ainda observando-se o gráfico, na segunda etapa de formação do ser humano – já ultrapassada a adolescência – a área do hemisfério direito permanece vazia, ou seja, não há correspondência do desenvolvimento emocional com o desenvolvimento da personalidade realizado por meio do lado esquerdo do cérebro. Essa correspondência, que existiu no início da formação, perdeu-se no tempo, e com ele foi-se quase todo o conhecimento relacionado à linguagem visual. Por isso, os elementos inerentes a essa linguagem passam a ser desconhecidos para nós, tanto que parecem existir num mundo diferente: o mundo da arte e da criação, ao qual a maioria das pessoas, de forma errônea, pensa não poder aceder. Essa visão provoca distorções da realidade como, por exemplo, o fato de as pessoas insistirem em desenhar com o lado esquerdo do cérebro, racionalizar emoções, "pensar" quando deveriam "sentir". Por essa razão, dissemos que "erramos" quando desenhamos com o lado esquerdo do cérebro, porque o lado racional não pode substituir o lado emocional.

Vejamos como isso funciona na prática. Quando usamos o lado esquerdo para desenhar, a primeira coisa que percebemos é o **nome do objeto**; trocamos a linguagem visual pela linguagem oral em vez de perceber a forma, condição básica para entrar em contato com a relação emocional. Desde pequenos, temos aprendido a ver as coisas em função das palavras, ou seja, nomeamos as coisas, as classificamos, e assim dizemos "saber" a respeito delas. Ao nomear as coisas à nossa volta, rejeitamos uma grande quantidade de percepções e anulamos o processo de observação, usando em seu lugar os símbolos ou idéias. Tais símbolos procedem dos desenhos da infância que ficaram gravados na memória e que estão prontos e à disposição para agir no momento solicitado. Todos esses fatores – a rapidez em sua execução, a nomeação, a anulação da observação e o sistema de símbolos

muito dominante – trazem frustração ao final do processo de desenhar, resultando num esquema fraco e com traços infantis. Depois disso, o censo crítico proveniente também do lado esquerdo do cérebro arremata a questão, condenando a atividade ao fracasso. Este é o processo "normal" vivido pela maioria das pessoas, processo através do qual, pouco a pouco, vão se perdendo a ampla visão e a sensibilidade da infância. Para mudar essa situação e dar continuidade ao desenvolvimento harmônico das duas linguagens anteriormente mencionadas, as pessoas precisam experimentar desligar, consciente e parcialmente, o lado esquerdo de seu cérebro e religar o lado direito. Dessa forma será possível ver as coisas de um ângulo diferente, isto é, por meio da linguagem das imagens, conhecida também como linguagem visual.

No processo de compreensão da linguagem visual, observando-se o desenho livre de uma criança, podemos reparar que, mesmo no desenho simbólico, a composição é perfeita. Isso é fruto de uma harmonia natural, não é racional, imposta. A criança não pensa ao desenhar, ela simplesmente o faz. Todos os elementos da composição possuem seu lugar certo, tanto que se retirássemos algum, imediatamente, sentiríamos sua falta. Por quê? Porque o desenho é uma prática natural do ser humano e, por isso mesmo, deixa a criança feliz e realizada. O realismo, como o adulto o entende, ainda não faz parte de sua vivência. A criança fica satisfeita em poder manifestar, no seu mundo espacial, as idéias das coisas que vai aprendendo no dia-a-dia. Por essa razão é que seus desenhos são chamados de ideais ou simbólicos. Eles apenas representam as idéias aprendidas. Porém, com o passar dos anos, entrando na adolescência, o **realismo** se impõe como necessidade de se aprofundar na representação do mundo da tridimensionalidade. Então o simbolismo da infância atrapalha, uma vez que não permite fazer a observação necessária, própria dessa fase. Nesse momento, uma luta interna se deflagra: as pessoas se sentem frustradas e incapazes porque querem desenhar com "realismo" e o lado esquerdo não permite que o lado direito se manifeste para realizar o desenho com o realismo desejado. Como passar do tempo, essa situação se agrava, passando de frustração para a indiferença. A experiência vai sendo esquecida e o desenvolvimento ficando bloqueado. Em alguns casos isso se dá para sempre, sem que a pessoa saiba que esse quadro pode e deve ser revertido em seu próprio benefício.

Desenhos de crianças:

Observe no desenho como a **composição é perfeita**. Se retirarmos um único elemento, sentiríamos a sua falta. Nessa fase, a representação é simbólica e não realista. Na transição para a adolescência, o desenho requer amadurecimento, mas o realismo desejado só pode ser obtido com a ajuda de seu lado direito.

E o que acontece na fase mais complexa chamada **adolescência**?

Para responder a essa questão a seguinte experiência vivida em sala de aula:

O grupo que estava trabalhando era heterogêneo, isto é, cada um de seus integrantes tinha sua própria expressão, seu momento único e pessoal. O resultado dessa mistura desencadeou muitos ensinamentos e motivações que serviram para enriquecer consideravelmente a experiência realizada. Nessa ocasião, aproveitei a oportunidade para convidar também alguns adolescentes para participar do exercício.

Vamos analisar alguns desenhos, para que possamos entender como ocorre essa complexa **fase de transição**.

Autor: Ismael 10 anos

Neste desenho podemos observar como os elementos que o compõem se apresentam desordenados e isolados, marcando uma característica da fase adolescente, como exemplo podemos ver um rosto perdido no meio da paisagem, indicando alguém, ou ele próprio estar perdido ou confuso, já que o que aparece é apenas uma cabeça sem corpo. Ainda árvores e flores dispostas em linha indicam que a razão está presente talvez para conter a emoção que está representada pelas fortes cores.

Aqui, o desenho mostra a ruptura da unidade na composição, isto pode ser verificado na separação dos elementos: casa e árvore. A primeira localizada à esquerda do desenho, e a segunda no outro extremo. Geralmente, nos desenhos das crianças esses dois elementos estão juntos ou pelo menos próximos. A árvore é associada à vida da pessoa e a casa à segurança. Pelo que podemos ler rapidamente no desenho é que a adolescente está passando uma fase de isolamento e insegurança emocional, muito própria desta idade.

Autor: Ana, 12 anos.

Este desenho mostra claramente a fase agressiva e a necessidade de representar desenhos fantasiosos, neste caso carregados de pontas, facas, e violência, corroborando a avaliação que estamos abordando neste capítulo, sobre a atenção que devemos prestar à energia da fase adolescente.

Autor: Carlos, 12 anos

Observando os desenhos apresentados, podemos perceber que, durante esse período, os adolescentes, inclinados pelo seu espírito crítico, procuram desenhar com mais detalhes os desenhos "da moda", na esperança de conseguir exprimir um realismo próprio dessa fase. Assim, o interesse pela composição e pelas formas, conseqüentemente, diminui e passam a exibir em suas criações uma maior complexidade de detalhes e, ao mesmo tempo, revelando uma maior insegurança em relação aos desenhos da primeira infância.

É claro que as crianças nessa idade gostariam de desenhar o **"realismo"** com sucesso, porque elas estão se esforçando para aprender a ver o mundo que as rodeia. Mas, para isso, é necessário aprender a fazer a mudança cognitiva, ou seja, "ver as coisas de uma maneira diferente", a partir do lado direito. Porém como vimos, essa modalidade se encontra adormecida por conta do intensivo trabalho escolar a que as crianças, nessa fase da vida, estão submetidas. Este fato é um chamado de atenção para os adultos, pois, para suprir estas carências devemos oferecer aos adolescentes a possibilidade de recuperar o domínio dessa área emocional, já que dela depende o seu equilíbrio e felicidade futuros.

O desenvolvimento emocional das crianças e dos adolescentes

Pelo exposto anteriormente fica mais fácil compreender porque propomos esse método nas crianças já que nosso foco é o centro emocional e, quando ele não está equilibrado, manifesta-se basicamente por meio da violência. "O que fazer para enfrentar a violência infantil?" foi o título de um artigo publicado no Jornal da Família, no O Globo, edição de 30 de agosto de 1998. Um de seus parágrafos diz o seguinte: *"A causa da agressividade da criança da classe média americana é falta de amor"*. Em outro parágrafo, o texto afirma que *"a criança que não se sente amada, querida e cuidada pelos pais, torna-se violenta"*. Os comentários são do pesquisador norte-americano, Robert Blum, da Universidade de Minessota.

Condição emocional das nossas crianças nos tempos atuais.

Se refletirmos sobre o depoimento anterior, isto é, sobre a falta de amor no tratamento infantil, não é difícil perceber que esta é a causa de

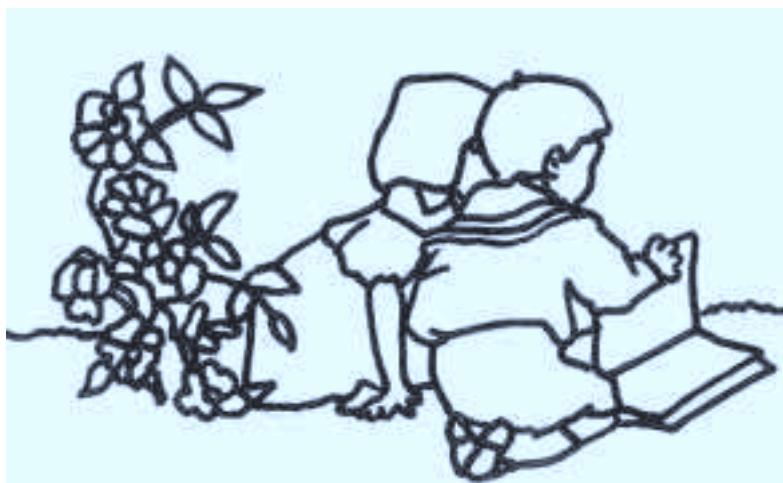
termos hoje muitas crianças e adultos com baixo nível de auto-estima e todos os agravantes que esse conceito implica com relação ao processo de amadurecimento da personalidade. Por que afirmamos isso com tanta convicção? Segundo a pesquisadora americana Sharon Wegscheider Cruse, a criança, desde a mais tenra idade, observa o mundo em relação a si própria. Para ela, o mundo reflete uma imagem que a ajuda a crescer e a se definir. Para muitas delas, os primeiros anos de vida são um reflexo de experiências assustadoras e dolorosas. Pais que pouco atendem às necessidades da criança de ser tocada, amparada e confortada; ou pais que gritam com a criança, transferindo para ela sua própria frustração e raiva; dando ordens contraditórias ou fazendo exigências que nenhuma criança é capaz de cumprir. É claro que isso não é reflexo de um comportamento consciente, pois eles próprios podem ter sido crianças desamparadas ou maltratadas, mas o caso é que as crianças pequenas não compreendem nem conhecem as razões que estão por trás do sofrimento de seus pais; pois elas estão preocupadas em aprender à sua própria maneira de se relacionar com o mundo. Às vezes, as emoções negativas que a criança tem de viver são tão intensas que, por não poder suportar o seu peso, ela, então, se desliga, distanciando-se dos sentimentos, enterrando para sempre a sua "criança interior".

Os sentimentos reprimidos ficam "congelados" em seu interior. A rigidez, e a inflexibilidade se instalam pouco a pouco como conseqüência da aplicação de um sistema de defesa destinado a amenizar a dor que os sentimentos negativos têm causado. Então, a compulsão e a repressão começam a dominar o seu comportamento, cuja origem é a negatividade de forma generalizada.

Quais são as conseqüências emocionais paras as crianças que sofrem da falta de amor e atenção adequada?

Os nossos sentimentos são os condutores de nosso verdadeiro desejo, eles coordenam os sentidos, transformando-se numa espécie de "sexto sentido". Sendo assim, "não sentir" significa, como diz Sharon Wegscheider Cruse, "estar privado de uma perspectiva mais equilibrada da realidade". "Não sentir" é acabar com a possibilidade de, verdadeiramente, estar ligado à vida. Uma grande parte da realidade depende do conhecimento que temos de nossos sentimentos, senão estamos conscientes de nossas próprias

emoções e das emoções das pessoas que estão à nossa volta, vivemos confusos. O conhecimento de "sentir" é a chave para o autodomínio. De posse de nossos sentimentos, somos capazes de nos livrarmos das emoções negativas para, assim, estarmos prontos para emergir numa energia positiva e mais criativa. Para as crianças e adolescentes existe essa imensa porta. Quanto mais cedo as medidas corretivas sobre essa falha educacional forem tomadas, mais benefícios elas terão. Já com relação aos adultos, o despertar desses potenciais depende de suas possibilidades de transformação. Para isso, o primeiro passo rumo à ascensão desse conhecimento, que existe em nós mesmos, consiste em perdoar, uma vez que nada se pode criar em cima de sentimentos contraditórios. Por outro lado, não podemos erigir como juízes ou carrascos das pessoas que possam ter influenciado negativamente nosso passado.

E ainda falando nos adultos, o segundo passo consiste na necessidade de entender os nossos próprios sentimentos. Nesse exato ponto, começa, efetivamente, o nosso trabalho. Por meio dos exercícios práticos a que somos submetidos, podemos observar a nós mesmos, numa rara oportunidade de vivenciar uma tarefa tão emocional como o é desenhar.

A importância da emoção

Entrar em contato com as emoções significa tomar consciência dos sentimentos, familiarizar-se com nossa vida emocional; identificá-la pelos seus nomes, sejam eles, medo, mágoa, raiva ou tristeza. Este processo de consciência

evitará que essas emoções controlem nossa vida trazendo conseqüências que não queremos vivenciar. Sem compreender o mundo emocional qualquer tentativa de alcançar outros estágios do desenvolvimento humano fica inibida e, portanto, sem projeção e o canal para fazer contato com nossas emoções, lembramos, é o hemisfério direito, porém como já foi esboçado, a nossa sociedade não contempla adequadamente esse importante aspecto no seu sistema educativo. Vejamos, por exemplo, o que a americana Betty Edwards autora do livro *Desenhando com o lado direito do cérebro*, nos diz sobre essa questão:

> *"Se bem que os educadores de hoje em dia são mais conscientes da importância do pensamento intuitivo, os programas escolares seguem estruturados, segundo a modalidade do hemisfério esquerdo. O ensino é graduado, os alunos têm de passar pelos cursos que seguem uma direção linear. As principais matérias são verbais e numéricas, se fazem perguntas e os alunos não respondem, se fazem filas, os professores põem notas e todo mundo tem a sensação de que algo vai bem. O cérebro direito está perdido em nosso sistema escolar e fica uma grande parte sem educar. É possível que existam algumas classes de arte, alguma outra oficina de música, mas não é muito provável que encontremos cursos de imaginação, de visualização, de habilidades perspectivas espaciais, de criatividade como matéria à parte, de intuição e de inventiva.*
> *Nossa cultura se inclina tão fortemente a recompensar as habilidades do hemisfério esquerdo que talvez estejamos perdendo uma grande proporção da capacidade latente da outra metade do cérebro de nossas crianças. Certamente temos consciência dos efeitos da má educação nos aspectos verbal e numérico, mas apenas isso não é suficiente. A pergunta que deve ser formulada é a seguinte: o que ocorre, então, com o hemisfério direito, que praticamente não recebe educação?*
> *Agora, que os neurocientistas têm aportado uma base teórica para a educação do hemisfério direito, podemos começar a elaborar um sistema que ensine a todo o cérebro."*

Essa concepção levou a americana, Dra. Betty Edwards, a criar um método de trabalho usando o desenho como instrumento de aplicação.

O sucesso obtido com a nossa própria experiência, diante da oportunidade de ampliá-la e adaptá-la, nos anima a levar esses avanços ao seio da sociedade mediante a apresentação desta obra.

Os fundamentos acima dispostos nos exigem um esforço maior, no sentido de estender a aplicação de todos esses conceitos sobre as capacidades cerebrais a um maior número de crianças possível. Por isso, acreditamos que é necessário desenvolver e dar a conhecer esse método que permite a realização plena de seu objetivo já que: Todo o enfoque dos pesquisadores aponta a "**questão emocional**" e não apenas a fome ou a falta de recursos como possíveis causas do comportamento violento das crianças.

A educação emocional aplicado a crianças usando a arte como ferramenta

Cada etapa de formação da personalidade da criança no aspecto da linguagem visual precisa de um acompanhamento adequado. Por essa razão, apresentamos as diferentes etapas que tem que ser consideradas, assim como suas características particulares e os materiais que melhor se adaptam à cada fase de desenvolvimento do ser humano.

Não é minha intenção especificar, neste livro – que apresenta uma visão geral do método e de sua aplicação em nossa oficina do hemisfério direito –, os detalhes de cada fase. Por isso, me limito a observá-las de forma geral, sem esquecer de que o tipo de educação emocional recebida pela criança na mais terna infância influenciará seu futuro.

Fases de formação da linguagem visual do ser humano

a) Crianças até 4 anos

Etapa Garatuja
Desordenada
Ordenada (com controle motor)
Nominada (relacionada ao meios)

b) Crianças de 4 a 7 anos
Etapa Pré-esquemática

c) Crianças de 7 a 9 anos
Etapa Esquemática

d) Pré-adolescentes
Etapa de Transição

e) Adolescentes
Etapa Realista

Observação: À cada etapa de desenvolvimento corresponde um módulo específico e materiais adequados.

Sobre os adolescentes (o masculino)

A mesma preocupação que devemos ter com a **educação emocional das crianças** é igualmente necessária numa etapa tão controvertida da vida do ser humano como é a **adolescência**. A violência e as drogas, que, infelizmente, estão presentes no quotidiano da maioria das "crianças grandes" de nossa sociedade atual, são conseqüência da falta de atenção dos pais e educadores na iniciação sexual dos jovens, sejam eles do sexo masculino ou feminino.

A **iniciação sexual** – que tanta importância recebeu no passado, e que, em algumas comunidades isoladas atuais ainda recebe – perdeu sua importância num mundo em que os valores e princípios parecem ter sido absorvidos pela sociedade de consumo. A exaltação do aspecto material junto a uma acirrada competição e, por outro lado, a falta de oportunidade no mercado de trabalho, fizeram com que os jovens assumissem uma postura de espectadores de um mundo sem futuro e sem opções. Aderir às ondas de violência e às drogas parece ser o caminho lógico no qual os jovens de nossa sociedade afogam as esperanças de uma vida adulta feliz e realizada. Se considerarmos ainda o agravante de esses jovens possuírem um receptáculo de emoções, ora distorcidas, ora reprimidas ou negadas, como herança da suas infâncias, a perspectiva de crescimento como seres humanos e as possibilidades de realização ficam extremamente limitadas.

Uma iniciação adequada nessa fase e a possibilidade de perceber certas ferramentas do conhecimento, que facilitem o direcionamento de suas vidas frente ao desafio de uma sociedade caótica e sem parâmetros, se convertem numa opção concreta para aqueles adolescentes que desejam superar seus próprios limites impostos muito cedo, reflexos da influência do lar e do meio cultural em que nasceram.

E quando falamos de **iniciação**, devemos fazer referência a uma diferenciação entre a iniciação masculina e a iniciação feminina. Uma pesquisa muito interessante nos fornece dados sobre a energia masculina e sua importância no processo de iniciação à vida adulta. O autor Robert Bly, em seu livro *João de Ferro*[1], nos sugere uma profunda visão sobre a iniciação masculina. Tentarei aqui sintetizar, a fim de fazer com que você, estimado leitor, compreenda a vital importância da fase adolescente e sua iniciação à vida de homem.

No interior de todo homem convivem vários aspectos da energia masculina. Além dos aspectos receptivo e companheiro e do lado enérgico e resoluto, existe no fundo do mundo psíquico o chamado homem natural. Para atender a estas energias o jovem deve aprender a falar com essa coisa úmida, escura e baixa de que nos fala o personagem da história de João de Ferro. Encontrar o "homem natural" exige muita disciplina. Esta metáfora representa as necessidades do masculino de mergulhar no fundo do poço das águas psíquicas e tomar contato com seu instinto primitivo-sexual.

Esse "homem natural" possui uma "bola dourada", diz a história. Ela representa a verdadeira energia, aquela que conduz o jovem a uma ação vigorosa, à decisão consciente; e não às crueldades que temos tido a infelicidade de presenciar atualmente: jovens que, tristemente, usando, de forma inadequada, sua poderosa energia a desviam, matando pobres coitados que perambulam pelas ruas das cidades.

Por meio da "iniciação" em ritos masculinos com a participação ativa de pessoas mais velhas, o jovem tem a oportunidade de subir nas "costas do homem natural" e ir à "floresta" enfrentar os medos que sente; os medos que provocam a emoção da intuição, da natureza; aprendendo, dessa forma, a lidar com seu lado receptivo, o lado feminino.

---

1. BLY, Robert. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1991.

As pessoas mais velhas devem realizar o trabalho de interrupção da unidade mãe–filho. Quando os pais não recebem esse tipo de orientação, o filho se sente só e passa a reagir de forma agressiva perante a mãe, numa tentativa inconsciente de tornar-se masculino, tentando quebrar sozinho os padrões femininos e consolidar-se como homem.

Nas sociedades antigas, os pais tinham de desempenhar atividades que eram compartilhadas com seus filhos; trabalhos físicos como a mineração e agricultura. A partir da Revolução Industrial, rompe-se a ligação amorosa entre pai e filho, eliminando-se a possibilidade de uma iniciação próxima a seus orientadores.

Na atualidade, e com o auge da informática, "os pais de escritório", realizam trabalhos burocráticos, o que tem favorecido para a desintegração desses laços. Os filhos começam a sentir o vazio psíquico oriundo da falta dos pais; e esse vazio é preenchido por demônios aos quais eles enfrentam com o medo.

A ausência de pai cria a idéia de "mau" e a percepção da ausência dessa autoridade é projetada nas instituições. Um exemplo que serve para ilustrar bem este fato é o da Universidade da Colômbia que, nos anos 1960, fora tomada pelos alunos, numa clara desconfiança em relação às autoridades (a mesma desconfiança que os filhos sentem em relação aos pais ausentes). Esse conceito negativo se desenvolveu tanto que, nos dias de hoje, a figura que representa a autoridade está associada à corrupção; um conceito bem diferente das antigas sociedades como, por exemplo, a Grécia Antiga, onde a energia de Zeus era considerada a autoridade máxima do Olimpo e, portanto, respeitada. Atualmente, a figura masculina é representada em histórias em quadrinhos por personagens fracos e bobos. Esse é o retrato da enfraquecida energia masculina.

Neste quadro, o pai, por estar ausente, é o responsável por gerar os demônios psíquicos que afligem seu filho e por ser um pai "amortecido", que "não sente", passa para o filho a imagem de um ser seco, isolado, superficial com uma visão empobrecida.

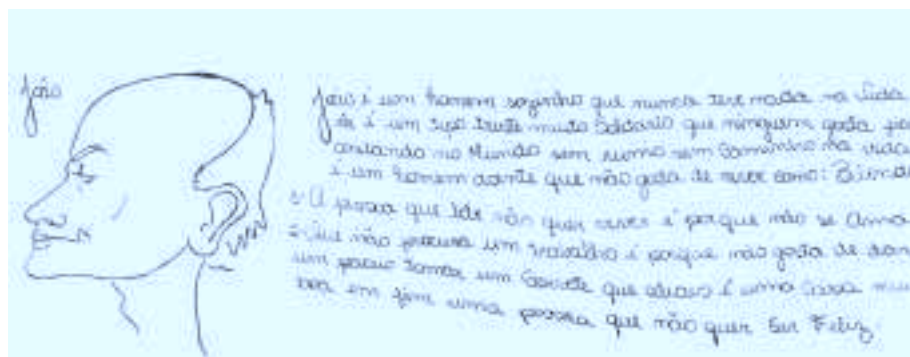
Numa rápida síntese podemos concluir que a nossa sociedade precisa recuperar o processo de iniciação do sexo masculino para favorecer o jovem no seu encontro com o "homem natural", aquele que possui o vigor masculino que permite ao jovem iniciar o caminho para o desenvolvimento do "guerreiro interior", aquele que existe no interior de todo homem, aquele

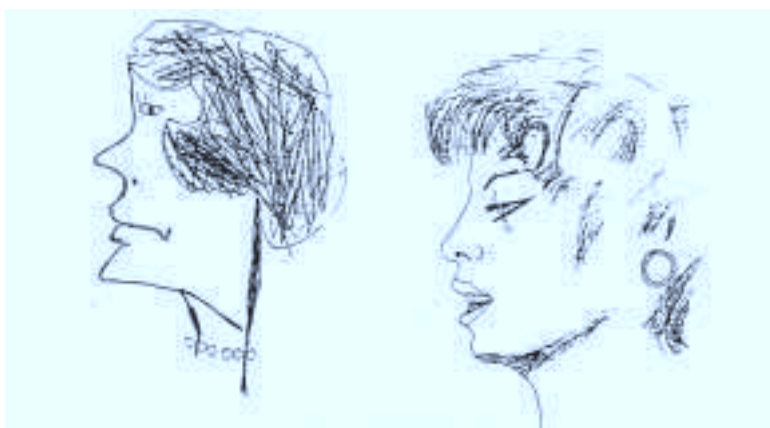
que atua em prol de resoluções firmes para conhecer e defender o que ama lhe possibilitando ascender à espontaneidade e à inteligência para desenvolver a estratégia da energia masculina com atributos que lhe são próprios e naturais, tais como: a decisão, a firmeza e a resolução. Para quê? Para realizar seu propósito de vida, propósito que quando é essencial precisa do "guerreiro interior" para servir ao verdadeiro rei, o Ser Superior que existe em cada um de nós. Quando um ser humano preenche estes atributos, ele sempre sairá vitorioso em suas lutas, usando planejamento, estratégia e esperteza, para enfrentar cada nova batalha, diferentemente do que ocorre com os soldados de nossos dias que, enfraquecidos e perdendo o senso do limite, entram na luta com uma clara atitude suicida. Reparemos no ideal de guerreiro dos séculos XV e XVI: elegantes, compassivos, sacrificados, sempre associados à imagem do amante cheio de ideais.

Observemos nossa realidade e veremos, pelo contrario, o guerreiro físico se desintegrar na imagem do soldado que, sem forças, enfrenta guerras mecânicas, fazendo crescer o matador, o guerreiro envenenado e sem rei.

Nesse estado de perda e confusão, nossos jovens estão atravessando sua etapa de iniciação. Portanto, se faz urgente ativar o "guerreiro interior" que existe no interior de todos os jovens, muni-los da espada para romper sua dependência em relação à passividade, sem perder a sensibilidade e a nobreza. Que ele possa pegar novamente a espada que foi jogada fora para cortar a alma da autopiedade, do ressentimento, da depressão, da baixa auto-estima, da raiva descontrolada, destruindo as emoções negativas que bloqueiam todo o processo criativo. Do exposto não é difícil entender a importância da presença determinada da educação emocional para suprir as falhas de que estamos falando, nesse sentido a proposta do nosso trabalho é despertar a consciência para a ocorrência dessa situação, promovendo um intercâmbio com pais e educadores, a fim de sensibilizá-los sobre a origem de uma problemática tão ameaçadora às estruturas da sociedade atual.

A seguir, mostramos a aplicação de nosso método numa população de menores carentes da Favela do Caju, no Rio de Janeiro, capital.

Reflexão emocional de uma criança de oito anos ao fazer um desenho.

João é um homem sozinho, que nunca teve nada na vida. Ele é um tipo triste, muito solitário, que ninguém gosta. Anda pelo mundo sem rumo, sem direção. É um homem doente que não gosta de viver. A pessoa que bebe não quer viver porque não se ama; aquela que não procura um trabalho é porque não gosta de dar um passeio, tomar um sorvete, o que, aliás, é uma coisa muito boa; enfim, é uma pessoa que não quer ser feliz.

A arte como veículo de aproximação emocional entre adultos e crianças

ANTES

Desenho feito com o Hemisfério Esquerdo

DEPOIS

Desenho feito com o Hemisfério Direito

Sobre os adolescentes (o feminino)

Para falar do adolescente feminino, vou me inspirar no texto de Jean Shinoda Bolen, publicado em seu livro *As deusas e a mulher – nova psicologia das mulheres*. Quem nos permite compreender através dos mitos (aproximação da comunicação dos deuses com o homem) a necessidade da mulher se religar com a sua própria verdade. Para quê? Para compreender e desvendar seus próprios sentimentos, a fim de recuperar seu eu e, por meio dele, o controle de sua vida. Despertar para a mitologia significa estar desperto para a vida, por isso atender ao chamado de cada deusa (em cada ser feminino) e dos diferentes relacionamentos que ecoam; é descobrir o significado que permite resgatar sua alma.

Sete deusas estão presentes no mundo psíquico de cada mulher e representam as sete possibilidades de ser mulher. Através do mito do julgamento de Paris, exemplo do patriarcalismo, pode-se observar o princípio de exclusão das possibilidades femininas. Segundo o mito, houve uma primeira seleção com a escolha de três deusas: Hera, Atenas e Afrodite. A vitória foi de Afrodite que recebeu a "maçã de ouro". Por isso, conflitos, incompreensão e toda sorte de acordos ou desacordos acontecem no mundo psíquico da mulher em forma correspondente ao Olimpo.

As deusas em seu conjunto compõem o círculo total das qualidades humanas femininas, na verdade cada uma delas surge da fragmentação de uma grande deusa, "a Grande Mãe", o ser total que certa vez viveu em tempos pré-patriarcais.

São Paulo: Edições Paulinas, 1990

Estas deusas representam um modo sucinto e útil para descrever e analisar muitos padrões de comportamento e traços da personalidade feminina. Elas possibilitam modos de visualizar e evocar forças necessárias e qualidades que existem dentro da própria mulher. Assim como em cada homem existe seu "homem natural", em cada mulher existe sempre uma deusa cuja energia está mais presente.

Por exemplo, podemos perceber o lado corajoso de Artémis que no mito salvou sua própria mãe, ou o lado romântico de Perséfones ou ainda o hábito de viver intelectualmente típico de Atenas, ou a consciência difusa e receptiva de Hera, sem esquecer a Protetora Deméter e assim por diante. Cada deusa instrui sobre as qualidades que faltam desenvolver em cada mulher.

O ambiente familiar e as deusas: o caminho para compreender o emocional feminino

A mulher quando criança está submetida às expectativas da família que lhe ajudarão a manter algumas deusas e suprimir outras. Embora ocorra de forma inconsciente, esta influência pesará radicalmente na vida futura da jovem mulher.

Por exemplo, se os pais esperam que suas filhas façam tudo com "amor e graça" ou sejam o "braço direito da mãe", estão reforçando as qualidades de Perséfones e Deméter. Outra criança pode estar sendo rejeitada por seus pais porque mostra convicção nos seus propósitos e quer ter a mesma igualdade de oportunidade que seus irmãos; seus pais não sabem que ela está mostrando o lado masculino de Atenas, por isso talvez deseje ser uma executiva e não cuidar do lar, por exemplo, ou pode se sentir desencorajada a ficar dentro de casa e estimulada muito cedo para os estudos quando o que ela queria era "brincar de casinha".

O padrão da deusa inerente na criança influencia as expectativas da família e vice-versa; ela pode desaprovar uma deusa específica, mas a adolescente não pára de "sentir" a energia da deusa e embora aprenda a dissimular os sentimentos, a sua auto-estima inevitavelmente irá sofrer. Às vezes, a deusa conta com a aprovação da família, porém a criança segue a conduta de outras pessoas mostrando dificuldades em realizar o que quer, ela é mais como Perséfones, então, a falta de "identidade" irá colocá-la – apesar da aceitação da família – numa situação de conflitos. Quando um

padrão inerente à criança domina e a família "conspira" para adaptá-la à outra energia seu desenvolvimento torna-se unilateral.

Por outro lado, se a família encoraja uma garota a desenvolver o "chamado natural", ela pode alcançar o estado de realização porque estará fazendo o que lhe interessa, aquilo que é essencial.

Há uma heroína em cada mulher, na caminhada que ela realizará se deparará com inúmeras experiências positivas e negativas, poderá também experimentar sobre o caráter e o amor e aprender a sabedoria, ela se moldará nas escolhas em sua habilidade de aprender a experiência e fazer compromissos. No processo de viver, a mulher se torna uma selecionadora, uma heroína que modela quem ela se tornará. Ou cresce ou será diminuída pelo que faz ou pelo que não faz. O sentimento ou reação feminina são determinantes para conseguir a realização, muito mais que o obstáculo que se encontra. A atitude será o diferencial entre a heroína ou a vítima. Ela implica um sentimento positivo em relação a si mesma, avaliando a situação e decidindo como reagir no presente, fazendo planos para o futuro. Mesmo, às vezes ainda crianças e sem poder, amparadas por um mito interior que lhe diz que se elas agüentam e continuam, chegaram a um melhor lugar mais tarde. A garota que é incentivada no seu padrão e descobre a sua heroína interior, aprende a amar e ama, assume, pois, a responsabilidade de fazer a sua escolha essencial.

A não-heroína, ao contrário, concorda com a escolha do outro. Em vez de decidir se isso é o que quer fazer, ela consente friamente. O resultado é uma vítima que se fez por si mesma e que depois de adotar tal postura diz: "Eu não queria fazer isso, isso foi idéia sua". Há outro padrão de não-heroína que é vivido pela mulher que permanece na dúvida, incerta em relação ao que sente, ou desconfortável com alguém que toma decisões, ou de má vontade para fazer uma escolha porque não quer abandonar qualquer opção; sua decisão é, pois, a escolha pela não ação.

As mulheres precisam se tornar heroínas aptas a fazer escolhas em vez de serem passivas, vítimas, ou objeto na mão de outras pessoas. Definitivamente, trata-se da necessidade de escolher um "caminho para o coração". Devendo deliberar e depois agir, examinando cada escolha baseando sua decisão naquilo que o coração ditar.

Por isso todo cuidado por parte de pais e educadores é pouco na hora de decidir incentivar ou desestimular determinados padrões de comporta-

mento que respondem a profundas forças internas dos quais dependem a realização e a felicidade da mulher adulta.

Nosso trabalho de índole emocional persegue a busca consciente de "escolhas" afins com a verdade interna do adolescente, ou seja, a sua verdadeira "vocação". Esta é a nossa ótica no tratamento específico do trabalho com as adolescentes. O complexo universo feminino pode ser desvendado com a ajuda de ferramentas adequadas que permitam as jovens descobrir seus mistérios e caminhar pela vida com a propriedade da sabedoria que a natureza as investiu.

Capítulo 14

A terceira idade

Manter atividades intelectuais aumenta a longevidade e evita doenças

Esse é o título de um artigo sobre medicina, publicado na revista Veja, edição de agosto de 1998, cujo texto é apresentado nos seguintes termos: "O cérebro bem usado melhora com o tempo, prolonga a vida útil e previne as doenças da velhice. "Mais adiante, o artigo afirma que: "O cérebro bem estimulado pode esticar a longevidade de uma pessoa e evitar que ela sofra de problemas típicos da velhice, como a senilidade e a perda da memória". O artigo ainda traz a opinião do professor Ivan Izquierdo da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), que afirma que: "O uso adequado das potencialidades cerebrais pode multiplicar muitas vezes a capacidade de aprendizado de uma criança, melhorar o desempenho de uma pessoa no emprego e aprimorar seus vínculos familiares e sociais."

É de conhecimento público que o nosso sistema de vida estimula todo tipo de atividades relacionadas ao hemisfério esquerdo do cérebro, conhecido também como hemisfério racional; em detrimento da área emocional, que não é conscientemente considerada. O treinamento dessa área por meio da prática de exercícios apropriados permite desenvolver nas pessoas o bom uso de seu cérebro e, dessa maneira, atingir o equilíbrio básico para garantir uma boa saúde e uma vida feliz e realizada.

É por essa razão que buscamos expandir o conhecimento de nosso método que, ao objetivar o desenvolvimento do hemisfério direito do cérebro, vem suprir um déficit da nossa sociedade. A possibilidade de desenvolver esse lado do cérebro tem o propósito de fazer com que as pessoas entrem

em contato com a área responsável pela **emoção**, que é, como já mostraram os pesquisadores, a base do equilíbrio na vida das pessoas. Nesse amplo espectro, consideramos prioritária a observação das emoções, para o controle dos impulsos por meio do despertar de uma maior atenção, chamada também pelos pesquisadores de estado de "Relaxamento Alerta".

Treinar essas capacidades traz comprovados benefícios psicológicos como segurança, auto-estima e desinibição; condições estas fundamentais para manter uma boa saúde e superar as barreiras do dia-a-dia, seja no campo profissional ou na vida privada.

Uma das questões que cria obstáculos no desenvolvimento equilibrado das capacidades cerebrais baseia-se na insegurança e na falta de confiança na capacidade das pessoas para realizar certas tarefas que atuam como mecanismo de defesa diante das situações que envolvem muita pressão. Quando a perda da auto-estima persiste, afetando as capacidades e seu comportamento, instala-se o estresse e, em conseqüência, a desarmonia e a doença. Promover mudanças positivas de auto-imagem, do tipo "eu posso" – tema de nosso método – é uma questão de inteligência emocional, área específica do hemisfério direito, alvo de nosso trabalho.

A nossa experiência tem mostrado resultados altamente positivos nas diferentes áreas de atuação de nossa oficina, a partir de técnicas específicas, baseadas na percepção, na descoberta de novas configurações e nas possibilidades ocultas, e enfim, na utilização de todo o poder do hemisfério direito do cérebro.

As vivências e práticas de exercícios que formam parte do nosso programa se centram basicamente no trabalho com imagens, por ser a linguagem visual, a linguagem própria do hemisfério direito.

Essa exercitação torna-se bem-sucedida por ter as características de, ao praticá-las, as pessoas, se desligarem do mundo exterior, voltando-se para o mundo interior. Os exercícios com imagens têm variadas manifestações e vão desde a atividade principal ligada ao desenho, a outras como alimento do poço criativo por meio de mandalas, exercícios de mandala, visualização de imagens e ativação da memória pelas imagens. A realização de tais exercícios faz do lema: "você pode", se tornar real e desenvolver a confiança porque expande essa possibilidade a outras áreas da nossa vida.

Sem dúvida, esses exercícios são vitais para um cérebro em ação.

Os resultados de nossas pesquisas realizadas no Instituto de Gerontologia da Universidade Cândido Mendes em Ipanema, e os grupos de Terceira Idade de nossa Oficina em Copacabana, ambos no Rio de Janeiro, têm confirmado o exposto anteriormente.

Os depoimentos prestados por alguns alunos junto ao resultado de seus desenhos mostram como eles conseguem superar as barreiras do dia-a-dia, lutando contra uma sociedade que custa a reconhecer em muitos deles uma capacidade ainda bastante atuante para serem esquecidos num sofá em frente a um televisor.

Exemplos vivos como o caso de nosso aluno Candido Siqueira (Instituto de Gerontologia da Universidade Cândido Mendes) nos mostra na imagem abaixo o que um "jovem" de 93 anos é capaz de realizar; bem como o caso de Dona Silvia Barcelos , outra notável "jovem" de idade avançada que, em razão de uma alteração cerebral, não conseguia, em suas primeiras aulas, combinar uma cor com outra ou sequer dar seqüência a uma delas. Hoje, depois de um ano e meio de experiência, estando em contato direto com a arte por meio da exercitação do lado direito de seu cérebro, ela é capaz de manejar as cores, sincronizá-las e dispô-las intuitivamente na maior harmonia.

Desenho de Candido Siqueira (93 anos)

A seguir, apresentamos alguns trabalhos feitos também por pessoas da terceira idade. Entre eles destacam-se uma caricatura, desenhada por **Marcos Neves,**aluno da Empresa Assastel (Rio de Janeiro) sob o patrocínio do Banco Real, no qual ele revela claramente a dupla existência de nossos hemisférios cerebrais e suas capacidades diferenciadas.

Depoimentos de alunos depois de praticarem seus exercícios.

Os depoimentos são úteis, pois mostram como as pessoas podem processar a sua experiência, fazer um balanço da atividade e de sua vida e observar o seu comportamento emocional. Numa sociedade em que a educação emocional é quase nula, esse aspecto do trabalho assume uma importância ainda maior.

"Esse desenho me apresenta como uma sala decorada com flores à espera de convidados para uma reunião festiva. Nada mais significativo que uma casa em festa decorada com flores, sente-se um ambiente de alegria e felicidade principalmente quando as flores são representadas por "lírios". Qual o significado do lírio? Paz, esta paz que vai vivificar o ambiente esperando a chegada daqueles que irão compartilhar da reunião transmitindo boas vindas a todos os presentes."
Carmem Salvador, 72 anos aluna da Oficina , RJ.

Lado esquerdo:
Desenho simbólico ou representativo

Lado direito:
Desenho realista

“O objetivo que me atraiu a procurar ‘desenhar com o lado direito do cérebro’, foi vencer bloqueios de desenhar a partir da minha imaginação, sem ficar presa aos modelos da infância , como estava acostumada a fazer há 30 anos. Por dedicar-me exclusivamente ao magistério, e à administração escolar, deixei de praticar a arte de desenhar e pintar que começara aos 18 anos.

Felizmente, surgiu-me agora a boa oportunidade de não só superar bloqueios antigos, como aumentar conceitos e conhecimentos teóricos, psicológicos e intelectuais, que estão sendo tão bem transmitidos nas aulas atuais.

Agradeço ao Instituto, à artista plástica Lídia, e cumprimento todos para que continuem com seus nobres objetivos

Da Admiradora amiga Irene Campos Ferreira Rio de Janeiro, 22 de junho de 1998

(Turma SESC Copacabana) DESENHO DE UM ALUNO.

Outra aluna de terceira idade, Florência Sodré faz o seu depoimento aberto e sincero para que outras pessoas possam conhecer seus sentimentos, sua realização. Sem dúvida, é um convite feliz que ela faz para que outros se animem a seguir a sua caminhada. Seus desenhos de 1997 em muito foram superados pela experiência que ela ainda continua a praticar.

"Lídia,

Fico muito agradecida por suas palavras carinhosas, amigas e encorajadoras.
Na verdade, estou me sentindo mais segura nos desenhos, embora tenha muito, ainda, que batalhar e aprender.
Este rosto, por exemplo, pôs à prova minha paciência e observação. À primeira vista, parece um modelo simples, mas exige muita atenção. Tive bastante paciência, estudei-o bem, apaguei a boca

diversas vezes, até que consegui vencer o desafio e fiquei contente com o resultado. O importante é que tudo o que você transmite, e é muita coisa boa, encontra eco no meu Eu.
Estou aprendendo a dar valor à vida, com mais otimismo e muita esperança.
Gosto demais de suas aulas, de seus ensinamentos que nos permitem olhar ao redor com outras avaliações.
Muito obrigada. Tenho a certeza de que alcançarei o meu objetivo, saber desenhar."

Florência Sodré

Rio de Janeiro, 02 de junho de 1997.

"Ao fazer o esboço desse desenho, não imaginava que fosse uma natureza morta. Descobri uma porção de coisas. Imaginei um gato, um velho, capacete de soldado, turbante de muçulmano, menos o que realmente é. Senti-me muito bem. Gostei. Embora não esteja perfeito, deixou-me muito contente, pois já tenho mais facilidade e começo a me realizar."

Florência Sodré

Rio de Janeiro, 08 de abril de 1997.

UM EXEMPLO PARA A TERCEIRA IDADE.

Sob este titulo damos destaque a uma figura humana cuja valiosa trajetória de vida deixa para nós um aporte inesquecível.

A PÁGINA "HISTÓRICA" DE SUZANA RODRIGUES

Suzana Rodrigues, uma das "mais novas" (mais de 80 anos) alunas da Oficina, não passou em branco pelas nossas vidas e, é claro, não podia deixar de ser, já que sua vida sempre foi assim, preenchida por uma das mais maravilhosas atividades do ser humano: "educar as crianças". Foi para elas que ela trabalhou por mais de cinco anos criando bonecos para teatro, marionetes que contam a história de 500 anos do Brasil, sintetizadas numa exposição à qual ela chamou de **"PEDRO A PEDRO"** e que ficara exposta por muitos anos no **Palácio do Planalto de Brasília por doação de Dona Lily de Carvalho Marinho ao Instituto Brasileiro de Patrimônio Cultural** no dia 29 de maio de 1989.

Dona Suzana é descendente de uma família de educadores, ela leva adiante os conceitos inovadores de sua mãe, a professora Sebastiana Teixeira de Carvalho, que, em 1932, lançou a cartilha "Brincando Também se Aprende".

Em 1947, a convite de Assis Chateaubriand, Suzana cria e dirige por dez anos o Clube Infantil de Arte do Museu de Arte de São Paulo, primeira experiência com crianças realizadas num museu na América Latina.

Na década de 1950, Suzana lançou a brinquedoterapia, levando bonecos e pinturas de crianças do Masp para asilos e hospitais – iniciativa pioneira que alcança repercussão internacional. Nesse período, ela representa o Brasil em Congressos de Arte e Educação na Europa.

Esses dois importantes projetos foram reativados durante as comemorações do cinquentenário do MASP, em 1997, quando a artista-educadora foi homenageada pela Diretoria do museu.

Paralelamente, Suzana introduz conceitos de arte moderna em seu teatro de bonecos, com a colaboração de artistas como Zora Seijan, Wesley Duke Lee, Aloisio Magalhães, Lina Bo Bardi para a criação de textos, cenários,e figurinos . Durante vinte e cinco anos, Suzana leva seus espetáculos para escolas, asilos e hospitais paulistas.

Ao mesmo tempo, a artista assina página diária do jornal Dario de São Paulo e atua na televisão, abrindo espaço para a mudança de mentalidade e uma nova posição da mulher na sociedade.

Nos anos 60, Suzana tem uma idéia inédita e realiza seu mais importante projeto: contar a História do Brasil em marionetes.

Suzana entrou em nossas vidas e como todo indivíduo notável deixou sua marca de amor para sempre entre nós. Era a Guerra da Albânia (1999) e, num dia marcado para nossa aula, ela entrou lacrimejando e pedindo para falar ao resto da turma. Com palavras cheias de emoção, ela mostrou um recorte do jornal O Globo com uma fotografia de uma velhinha atingida pelos efeitos da guerra sendo amparada por uma enfermeira com a cabeça baixa, evidentemente, envergonhada pela triste situação vivida por todos, em especial os que estando em idade avançada não podem deslocar-se com tanta facilidade quanto um jovem.

SOLIDARIEDADE

Suzana pediu solidariedade com esse povo em guerra e disse mais ou menos assim: "O que podemos nós fazer por eles desde este longínquo país? Parecia que nada, pois ela teve uma excelente idéia: "Vamos desenhar essa criatura que está sofrendo tanto e no seu desenho vamos enviar toda nossa capacidade de amor, toda a melhor energia para diminuir o seu sofrimento e que por meio desse ato de amor estejam desenhados todos os rostos que não vemos mas que sentimos que sofrem."Sim! A arte serve para isso, para se comunicar, para solidarizar-se por meio da imagem portadora de todo nosso mais profundo sentimento.

Eis o resultado de alguns dos trabalhos que cada um, de acordo com seu treinamento, pode fazer.

Nossa intenção era mandar esse mosaico à Cruz Vermelha como nossa colaboração, porém a guerra cessou, mas não a lição ensinada a nós por esta célebre mulher que como uma estrela não pode deixar de brilhar onde quer que ela se encontre.

Obrigada, Dona Suzana Rodriguez !

MÓDULO DE TERCEIRA IDADE PARA CASOS ESPECIAIS

Dentro do segmento da terceira idade tem sido encaminhados por profissionais especializados na área de psiquiatria e fisioterapia, pessoas que precisam de tratamentos especiais, afetados por derrame cerebral, mal de Alzaimer, perda de memória e outras doenças que atingem o cérebro.

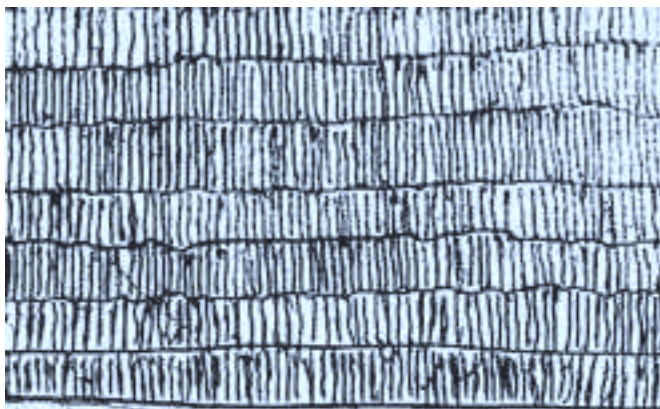
A apresentação da Dra. Eleanor Madruga Luzes confirma nossa proposta quando diz:

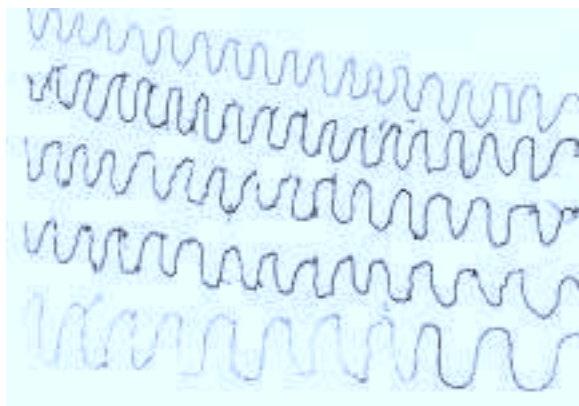
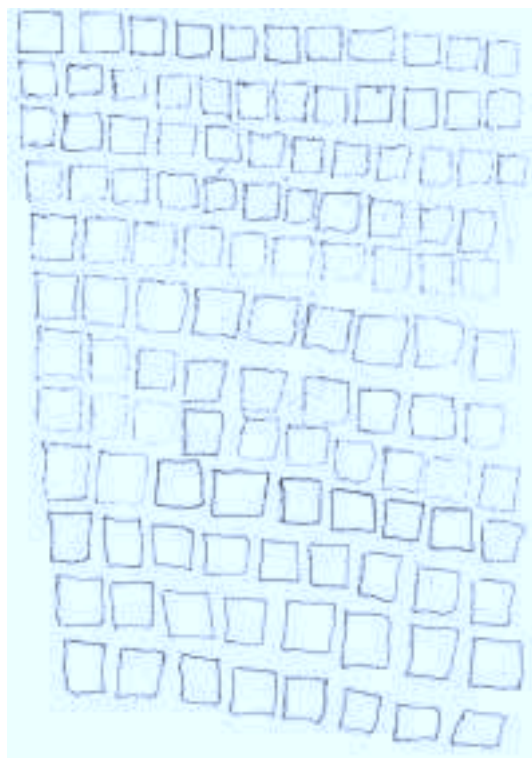
> *"Fico feliz em apresentar esta obra tão valiosa pois a contribuição que o trabalho de Lidia Peychaux tem dado sou testemunha por experiência própria, assim como tenho acompanhado os benefícios dos pacientes de terceira idade, para quem este trabalho é instrumento importante de resgate com novos nexos de vida".*
>
> *"Como psiquiatra, analista junguiana, tenho acompanhado o auxílio que este método presta para alavancar pessoas de estados depressivos, assim como auxílio em trazer centramento a pacientes fronteiriços, e de forma notável, tem ajudado a pacientes em estado inicial de processos demenciais fazendo-os ir em direção a saúde mental. O que é impressionante, é a qualidade da saúde observada, pois é bem melhor do que a que o paciente era antes possuidor. Portanto é um trabalho que tem a marca da luz da consciência, pois é experiência que leva as pessoas a conhecerem saltos de qualidade na vida".*
>
> *Eleanor Madruga Luzes*

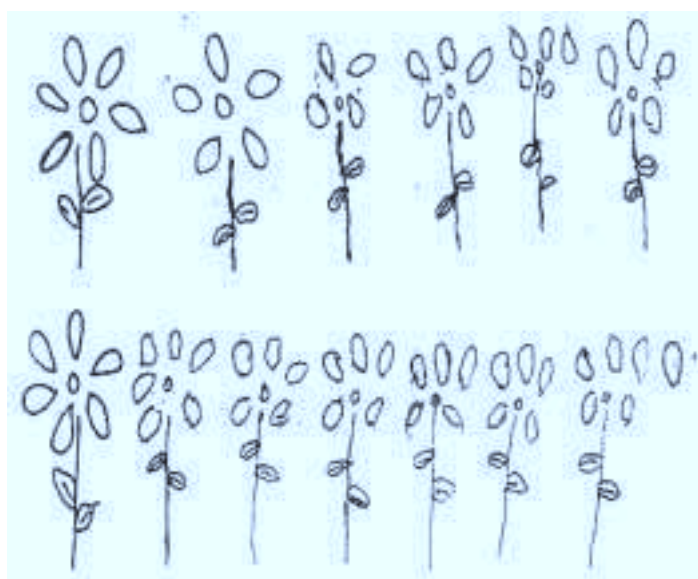
A seguir, apresentamos uma série de orientações em forma de módulo para ser aplicado a diferentes casos e dentro desses atender diferentes estágios.

CASOS DE ACCIDENTE CEREBRAL

Estagio agudo: 1ª etapa: O treinamento a seguir considera um caso de perda quase total da capacidade motora.

Exercício nº 1: material usado: folha sem pauta, tamanho A4, e lápis de hidrocor (caso a pessoa não manifeste rejeição á cor o que é possível), neste caso pode usar um lápis comum, grafito, 6b também podem ser usados lápis de cor macios , no caso os mais recomendados são os de aquarela.O exercício pode ser ditado ou desenhado pelo instrutor /a, conforme o caso e consiste em fazer pauzinhos de mais ou menos um centímetro de altura ocupando todo o comprimento da folha, a separação entre uma fileira e outra é opcional; depende do critério do instrutor/a em cada caso. Se usar cores, recomendamos preferentemente as verdes e vermelhas, já que são as cores que se relacionam com a saúde física; a finalização do exercício ocorrerá por conta do aluno, ou seja, continuará hasta onde ele puder avançar sem manifestar resistência física ou emocional (veja imagem a seguir).

Exercício nº 2: Neste exercício deve-se utilizar o mesmo material usado para realizar o exercício anterior, dando liberdade para a escolha da cor, porém, orientando sempre que possível o uso das cores nas gradações de verdes e vermelhos pelas razões já expostas. O instrutor /a desenhará o modelo, desta vez usando uma linha com curvas (ver imagem abaixo) passando do primeiro exercício com linhas retas associado a área racional ao exercício com linhas curvas identificado no campo da imagem com o emocional. No inicio é muito importante que o desenho seja dado por parte do instrutor/a e que essa imagem seja propositalmente um pouco descuidada porque as pessoas tem tendência (mesmo conhecendo das dificuldades) a se identificar com modelos "perfeitos"; uma boa opção por exemplo, é dar modelos de outras pessoas que já tenham feito a experiência, isto trará relaxamento e menos exigência ao praticante. A necessidade de repetir ou não os exercícios depende da avaliação realizada pelo instrutor/a em cada caso concreto, logo a passagem para outros treinamentos mais complexos depende exclusivamente desse critério.

.

Exercício nº 3: Desta vez estimularemos o praticante a realizar um exercício mais estruturado. O motivo do exercício é a repetição de quadrados (ver imagem abaixo). Chegar a esta fase do treinamento indica um grande progresso por estar representando figuras geométricas, neste caso o encontro de ângulos e seus fechamentos exigem coordenação e raciocínio. O material empregado será o mesmo que nos casos precedentes.

Exercício nº4: No seguinte exercício se estabelece uma seqüência de linhas com diferentes formas e muito movimento (ver imagem a seguir), este exercício esta mais direcionado á área emocional pelo estímulo visual oferecido na variação das linhas, sem deixar de treinar aspetos considerados desde o inicio como a coordenação motora entre outros. Aqui as linhas curvas e retas mostram maior grau de complexidade, diferenciação dos espaços, maior claridade e expansão, forçando ao lado direito a se manifestar, diferenciando-se dos anteriores exercícios onde a seqüência é mais presente que a distribuição espacial do último exercício.

Exercício nº 5 : A seguir um modelo de flores, dado como exemplo inicial pelo instrutor/a com o espírito já comentado no inicio (ver imagem abaixo). Esse exercício é bem diferente dos anteriores, pois é o primeiro exercício figurativo, ele significa que o praticante está representando imagens com nome ou que denuncia a presencia dos dois hemisférios trabalhando em conjunto, um claro avanço emocional em relação aos frios exercícios anteriores.

Exercícios Posteriores: Passada esta fase inicial é possível realizar exercícios que tem possibilidade de fluir mais. A exercitação seguinte é feita através de exercícios que utilizam moldes vazados. Ele pode ser de metal ou cartão e pode ser adquirido nas boas papelarias. O material vazado é diretamente usado através do instrutor/ª Caso se manifeste muita dificuldade na realização, o praticante ficará apenas com a tarefa de prencher os espaços com as cores que escolher.Isto é, porque as vezes a tarefa de manejar um molde pode resultar estressante para a pessoa, fato que pode gerar angustia e para evitar esse desconforto uma medida de apenas brincar com as cores pode ser de extremo beneficio.O instrutor/a deve observar ainda qual é o material mais adequado : lális de cor, de cera, ou hidrocor. Ele deverá observar ainda se a pintura permanece dentro dos limites do desenho ou ultrapassa seus limites. Se o praticante não manifestar dificuldade, ele mesmo poderá desenhar os contornos usando a ajuda do vazado.

Exercícios opcionais: Fazer os próprios vazados, usando cartão, papel canson, ou cartolina, para construir-los deve ser usada a tesoura e com a ajuda do instrutor/a realizar os detalhes do desenho. O uso da tesoura é de extremo benefício na coordenação dos movimentos. Em todos os casos, os exercícios nunca devem se tornar obrigatórios, assim como o uso do material, pois de nada adiantaria quando há rejeição por parte do praticante.cabe então ao instrutor /a ter o bom censo na condução desse tipo de situação. Deve- se lembrar que nestes estágios o atrito não é bem suportado, de modo que o diferencial é criado lentamente com a prática. As pessoas de terceira idade doentes padecem não só da situação decorrente da doença como também os bloqueios emocionais de toda uma vida, então se faz necessário ter consciência de que se deve trabalhar atendendo a esse grau de complexidade.

Estagio agudo –2ª etapa:
Estudo de mandalas.
Caso o praticante tenha superado com sucesso a fase anterior, passaremos a ministrar os exercícios da etapa que consiste no estudo com mandalas que podem ser impressas ou já desenhadas. O exercício consiste em prencher com cores os espaços da mandala.Os materiais são os mesmos que os recomendados anteriormente.A quantidade de exercícios varia de acordo com rendimento de quem os realiza. Um aluno mais ativo ou que tenha supera-

do com sucesso as etapas anteriores, poderá prencher até três ou mais mandalas previamente desenhadas em duas aulas, considerando que ele também poderá trabalhar em casa.

3ª etapa: Quando a etapa anterior seja superada o praticante poderá criar suas próprias mandalas, sendo orientado pelo instrutor/a a olhar as mandalas impressas e copiar algo parecido. O material continua sendo o mesmo. Pode ser usado um prato de sobremesa para auxiliar no desenho do círculo necessário para a execução da mandala .Esta etapa resulta ser muito gratificante e benéfica para as pessoas tanto para quem executa como para quem acompanha o processo.

Estágios mais leves:

1ª etapa: E recomendado sempre o estudo de mandalas,já que esse instrumento como vimos no capitulo específico funciona como um ordenador psíquico sejam pessoas doentes ou normais .Neste caso é ainda mais apropriado.Para sua execução siga as instruções recomendadas para as pessoas do estagio agudo 1 e 2 como modo de iniciação e posteriormente poderá entrar a fazer os exercícios para o estagio 3 que são as mandalas criadas. A espontaneidade sugerida em caso de ter alunos mais passivos ou tímidos pode ser um inconveniente o que pode trazer frustração por isso deve –se estar bem atento para que o praticante não perca o entusiasmo e rejeite a prática.

2ª etapa: Para esta fase se recomenda o uso de modelos representando modelos de arte primitiva também conhecidos como arte Naif, pelo semelhança com desenhos infantis se facilita o retorno a uma pratica que o cérebro reconhece como familiar, embora nem sempre esse reconhecimento seja sempre favorável, em todo caso cada situação de vê ser considerada em particular.

3ª etapa : Aqui os exercícios já podem ser os recomendados para as o resto das pessoas ou seja os pertencentes ao módulo 1 comum.

AVALIAÇÃO DE TRABALHOS DE PESSOAS EM CASOS ESPECIAIS.

O primeiro caso que apresentamos pertence a 1º classificação de estagio agudo, Sr Manoel, 69 anos, derrame cerebral.

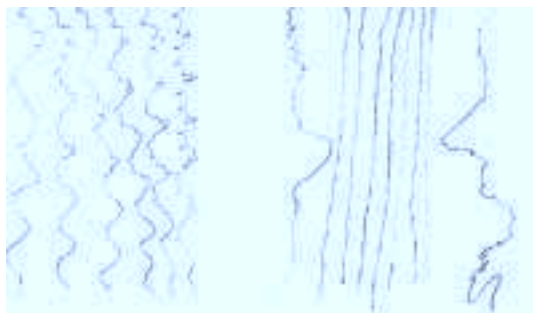
A utilização da mão esquerda mesmo afetada foi a única possibilidade de exercitação, pois o lado direito do corpo estava seriamente comprometido. Observando a seqüência dos trabalhos, vemos de inicio menos dificuldade no primeiro exercício pois se trata de representação de linhas retas, no segundo as linhas onduladas se apresentam mais tímidas, aqui a ligação emocional já se manifesta embora timidamente. As flores do ultimo exercício dão prova de um grande avanço já que deve distribuir as formas separadas (pétalas) e representar-as em forma mais ou menos organizadas de modo que não se perca a idéia do modelo. A capacidade emocional lhe reserva ainda boas descobertas, agora tudo depende dele.

OUTRO CASO DE DERRAME CEREBRAL MENOS AGUDO.

(Cérebro esquerdo). Caso apresentado pelo Sr Estevão. O processo de recuperação através dos exercícios revelou no inicio certa instabilidade motora, nervosismo, insatisfação manifestada através das conversas e mais claramente ao se exercitar com mandalas. Após um período de descarga emocional seu trabalho começou a se enquadrar mais adequadamente, fazendo um avanço considerável mostrando maior equilíbrio e controle de si.Os últimos exercícios já na pintura a pastel são de grande beleza sem perder a forca e a decisão agora canalizadas convenientemente.O último exercício representando sua mão (ver imagem a seguir), é de grande impacto, mostra as qualidades que falamos sem perder equilíbrio , realismo, e proporção e o que chama mais a atenção neste exercício é que ele o fez observando a sua própria mão, tarefa que exige maior esforço cerebral, pois

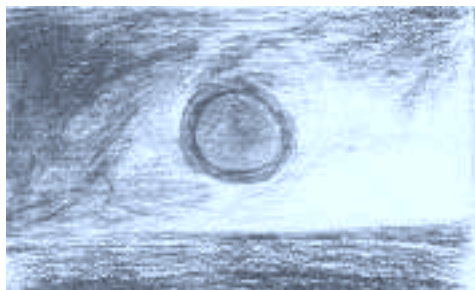
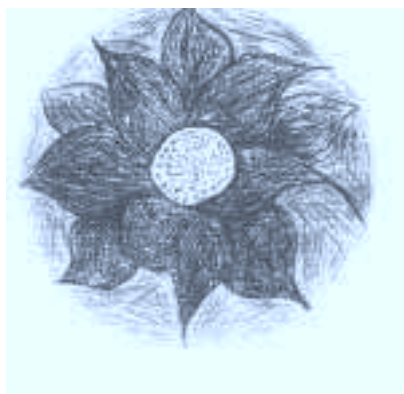
uma percepção tridimensional do modelo ao vivo deveu ser sintetizada para realizar uma representação bidimensional (desenho).

OUTRO CASO DE DERRAME CEREBRAL:

Este caso é de um aluno que tem sofrido lesão cerebral também no lado esquerdo do cérebro, atingindo a coordenação motora do lado direito do corpo, Os primeiros exercícios (ver imagem ao lado) mostram a que a deficiência motriz se manifesta com maior força ao desenhar as linhas curvas, estando as linhas retas melhor desenhadas. Resta saber se a diferencia se deve á complexidade da linha curva em relação á linha reta, ou a influencia emocional que a linha curva sofre, neste caso poderíamos arriscar a dizer o que a ciência já vem declarando: de que em caso de lesão cerebral lateralizada, os hemisférios cerebrais se ajudariam mutuamente no processo de recuperação: Tais casos como os de afasia parcial tem sido dados a conhecer, pelo pesquisadores Springer e Deutsch na sua obra "Cérebro esquerdo Cérebro direito".

ULTIMO EXERCICIO : Na imagem abaixo ele nos apresenta uma clara recuperação em relação as práticas anteriores. O desenho mostra a estrutura de forma figurativa evidenciando certa fidelidade em relação aos modelos apresentados. Uma conclusão parece certa: mesmo com as diferencias apontadas exercitar o lado direito do cérebro pode ajudar ao resto do órgão mesmo que á área afetada seja o lado esquerdo.

Outro caso : Mal de Alzhaimer: Nos primeiros momentos a praticante tem solicitado muito a assistência da orientadora para a escolha dos materiais a serem empregados, tipo de lápis, aplicação de diversas cores,revelando um comportamento nervoso.

Seis meses depois verifica-se uma certa independência na escolha das cores. Um maior sincronismo e equilíbrio na distribuição das formas, maior claridade no material empregado e percepção dos limites das formas.

Estes avanços refletiram-se numa maior integração social, alegria ao fazer as tarefas e reivindicação de sua posição como elemento ativo e participativo do grupo.Um ano depois o resultado é muito positivo,a aluna já copia modelos e os interpreta fazendo intervenções pessoais numa clara demonstração de aumento do potencial criativo. Há maior confiança e transmissão de energia positiva que se irradia aos novos alunos que estão chegando. As imagens abaixo mostram o contraste dos tons e a organização dos elementos que compõem as formas. A exercitação tem funcionado, pois como testemunha dos avanços mencionados acima.

Conclusão

Sobre a educação

Por minha condição de artista plástica, há doze anos, recebi um convite para ensinar, tarefa que, confesso, nunca havia passado pela minha imaginação desempenhar até esse momento. E foi só ao longo do tempo, que venho me dedicando a esta nobre profissão, que pude descobrir o quanto aprendi ensinando.

As primeiras incursões em desenho constituíram operações quase falhas. Transmitia com sucesso muitas técnicas de criatividade usando pinturas das mais diversas (guache, nanquim, acrílico), mas na hora de ensinar o desenho propriamente dito, deparava-me com o fato das pessoas estarem bloqueadas diante dos exercícios propostos. Foi, então, que reconheci que não tinha opção diante do método que empregava – e por meio do qual eu mesma tinha aprendido anos atrás –, uma vez que este baseava-se na antiga e arcaica filosofia do "copia– apaga–copia–apaga"; criando nas pessoas que se submetiam a ele, um estado de ansiedade e frustração. De minha parte, me sentia impotente por não poder oferecer um direcionamento que ajudasse na percepção diferente do objeto que se pretendia desenhar.

No entanto, práticas realizadas no Instituto para o Desenvolvimento Humano Integral – mais especificamente no Núcleo da mão esquerda – mostraram-me a existência de uma das chaves mais importantes para a exercitação do lado direito do cérebro: a percepção das formas através dos espaços vazios. Pouco tempo depois, durante um encontro de artistas plásticos, realizado em Ouro Preto (MG), encontrei o caminho para entrar em contato direto com este outro "olhar", consagrado como método de ensino pela americana, Dra. Betty Edwards.

Minha experiência adquirida como artista-plástica e esse encontro com a psico-filosofia se uniram. Daí para a frente, comecei a percorrer uma longa trilha coroada de experiências, vividas tanto em sala de aula como em palestras, conferências, *workshops* e em numerosas exposições de trabalhos de alunos, mostrando a importância de pessoas que, mesmo sem experiência prévia na arte de desenhar, podiam através deste método entrar em contato com a intuição, a sensibilidade e outras qualificações não menos importantes como a atenção relaxada, a concentração e a observação, que praticamente são desconhecidas e não usadas, de forma consciente.

Essas mudanças de paradigma estão obrigando o sistema educacional a se adaptar a um novo cenário em que não se pode mais deixar de reconhecer a falência do atual sistema educativo. Um novo sistema deve, pelo menos, considerar três questões básicas: 1) como treinar ambos os hemisférios cerebrais e não somente o lado racional, verbal e lógico, atentando também para o lado direito espacial, relacional e holístico; 2) treinar os alunos no conhecimento das diferentes funções cerebrais, reconhecer quais são as tarefas que lhe são afins, para se tornarem capazes de aportar os dois estilos de ambos os hemisférios na resolução de seus problemas e, finalmente, 3) treinar, por meio de exercícios propostos, o controle sobre o hemisfério esquerdo que está inclinado, por meio da fala, a induzir os alunos a empregarem julgamentos e conceitos rígidos. Mudando a modalidade do cérebro esquerdo para o cérebro direito, os alunos conseguem um estado de silêncio, mais receptivo, concentrado e tranqüilo, que lhes permite sentir prazer no aprendizado; abrindo dessa forma os canais para a intuição para se tornar pessoas adultas mais equilibradas e integradas.

A partir dessa visão, os pais devem desempenhar, na vida de seus filhos, um papel ativo no acesso ao lado direito do cérebro e controle de seu funcionamento, sobretudo, na mais terna infância, fase na qual as crianças perguntam querendo conhecer os fenômenos e as coisas que os rodeiam. A tarefa dos pais consiste em não rotular rapidamente, dando apenas o nome das coisas, senão ampliar a experiência usando outros sentidos como a exploração física e mental, tais como: tocar objetos, cheirá-los, olhá-los de diferentes ângulos, compará-los com outros, imaginar seu interior, desenhá-los. Dessa forma, a informação torna-se complexa e fascinante, e as crianças descobrem que o nome é apenas uma parte do todo, então, o sentido da surpresa e a curiosidade, tão necessário à vida adulta, sobrevivem; impulsionando a criatividade numa oitava maior no processo de crescimento como seres humanos.

Bibliografia

ALDER, Harry. *O gerente que pensa com o lado direito do cérebro.* Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora Ltda, 1994.

BARRETO, Roberto Menna. *Criatividade no trabalho e na vida.* São Paulo: Summus Editorial, 1997.

BLY, Robert. *João de Ferro: um livro para homens.* Rio de Janeiro: Campus, 1991.

BOLEN, Jean Shinoda. *As deusas e a mulher nova psicologia das mulheres.* São Paulo: Edições Paulinas, 1990.

CAPACHIONE, Lucia. *El poder de tu outra mano.* Espanha, Gaia Ediciones, 1995.

Edwards Betty. *Aprender a dibujar con el lado derecho del cérebro*. Barcelona: Urano, 1994.

FINCHER, Suzanne F. *O autoconhecimento através das mandalas.* São Paulo: Pensamento, 1991.

HOGARTH, Burne. *El dibujo de luces y sombras a su alcance.* Nova York: Benedikt Taschen Verlag GmbH, 1999.

KANDISKY, Wassily. *Do espiritual na arte*. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1996.

MARINO JR., Raul. *O cérebro japonês.* São Paulo: Aliança Cultural Brasil-Japão/Estúdio Massao Ohno, 1989.

OSTROWER, Faiga. *Universos da arte*. Rio de Janeiro: Campus, 1983.

PATERHAM, Christian. *Eneagrama: um caminho para o seu sucesso individual e profissional*. São Paulo: Madras Editora Ltda, 2003.

RAY, Michael; MYERS, Rochelle. *Criatividade nos negócios.* Rio de Janeiro: Record, 1986.

WEGSCHEIDER- CRUSE, Sharon. *Aprenda a amar a si mesmo*. São Paulo: Cultrix, 1987.

WILBER, Ken. *O espectro da consciência*. São Paulo: Cultrix, 1997.

www.carlosdamascenodesenhos.com.br

Seja pago para desenhar

Talvez você seja uma artista e provavelmente usa seu tempo desenhando ou simplesmente rabiscando. Porém isso parece que não está te levando a nenhum lugar, além de uma prateleira ou gaveta empoeirada dentro do seu quarto. No entanto, na realidade, é possível a troca de todo esse trabalho por uma renda online. O e-book **Como Ganhar Dinheiro Trabalhando com Desenhos e Fotos** mostra como começar uma carreira, e você nem precisa ser um Da Vinci para receber o pagamento. Você pode ganhar dinheiro mesmo sendo um desenhista amador.

Muitas pessoas e empresas pagam por coisas como:

- **Temas**
- **Padrões**
- **Logotipos**
- **Desenhos**
- **Artes**
- **Ilustrações**

E para você trabalhar e vender essas coisas, não precisará fazer entrevista ou qualquer coisa parecida. É um trabalho baseado na internet. Sem a menor quantidade de estresse e você ainda pode trabalhar em qualquer lugar e quando quiser. Esse e-book afirma que pode ajudá-lo a publicar o seu trabalho na internet, e ser pago por isso inúmeras vezes. Seu desenho será usado mais de uma vez e você será pago a cada vez que alguém usar.

Alem disso, se o seu trabalho for uma obra de arte, um logotipo, ou um desenho, você poderá receber muito mais em comparação com o que você imagina. A propriedade intelectual é muito cara, e há muitos leilões online que podem garantir um excelente preço pelo seu trabalho.

Como Ganhar Dinheiro Trabalhando com Desenhos e Fotos é um e-book muito informativo. Com muitas diretrizes de como você entrar no mercado de trabalho e ainda traz muitos extras. São mais de 60 links que te levarão para sites de cursos, artigos técnicos e muito mais.

Esse e-book não promete dinheiro fácil, você precisará trabalhar para poder ganhar dinheiro com desenho, mas se você gosta de desenhar, esse e-book vai mostrar o trabalho ideal para você.

Além de poder trabalhar em qualquer horário ou lugar, você também poderá desenhar o que quiser. Isso permitirá que a sua imaginação criativa assuma o total controle, e dessa forma se tornará um trabalho muito gratificante.

Clique aqui e confira mais detalhes. http://carlosdamascenodesenhos.com.br/como-ganhar-dinheiro-com-desenho/

Conheça também os Cursos de Desenho Online